CURACION
CON COLOR

Helen Graham

Contenido

Primera parte
Capítulo uno
La historia de la curación con color..... 3

Capitulo dos
Los principios de la curación con color.....12

Segunda parte
Capítulo tres
Desarrolla la conciencia de colores.....33

Capítulo cuatro
Relajación con colores..... 37

Capítulo cinco
Identifica las obstrucciones de energía mediante..... 44

Capitulo seis
Equilibrio de energía mediante el color.....48

Capítulo siete
Inhala color..... 54

Capítulo ocho
Deja que el color se te vaya a la cabeza..... 57

Capítulo nueve
Control del dolor con fantasías de color. 61

Capítulo diez
Pon color a tu vida 63

Lecturas recomendadas. 71

PRIMERA PARTE

Capítulo uno
La historia de la curación con color

'Que se haga la luz: y la luz se hizo, '
(Génesis 1 :3)

A principios de la década de 1970, Lindsey, una amiga mía, tomo parte en un experimento único. Con su marido, tres hijos chicos y otras diez personas, fue seleccionadas de entre varios miles de solicitantes para vivir por doce meses en un asentamiento reconstruido de la Edad de Hierro, de manera que arqueólogos, antropólogos e historiadores sociales pudieran probar diversas teorías sobre los modelos de vida de hace cerca de 2,000 años. Lindsey me contó que uno de los aspectos que. más extrañaron ella y sus compañeros fue el color. Vivir en una choza oscura, en un claro del bosque, hizo que se dieran cuenta de su importancia en la vida diaria. Lo anhelaban tanto que intentaron, sin éxito, poner algo de color en sus vidas oscuras al producir tintes. Los rehenes de mucho tiempo, como Brian Keenan, también han descrito un anhelo similar, y su alivio al poder dar un vistazo al color del cielo.

Quienes nunca han sido privados del color lo dan por sentado y, por lo general, no se dan cuenta de su importancia para nuestra salud y bienestar. Sin embargo, es una necesidad básica. Nuestros primeros ancestros se dieron cuenta de esto y las tradiciones curativas de la antigüedad en muchas culturas reflejan este conocimiento. El uso del color en la curación no es nuevo, la terapia del color, como se le llama en la actualidad, representa el redescubrimiento de algunos de los principios y prácticas que se han conocido desde los tiempos más antiguos.

Iluminándose

El hombre primitivo consideraba la luz algo que sustentaba la vida y todas las funciones y procesos de los seres vivos. Por lo tanto, 'iluminación' era sinónima de salud en su sentido literal de estar completo o ser santo en cuerpo, mente y espíritu. Para los seres primitivos, la luz era esencial como fenómeno espíritu al además de físico.

En muchas culturas de la antigüedad se adoraba el sol. La meta más importante de la vida era, para el hombre, comprender totalmente la luz y, por consecuencia, a Dios. La magia antigua trataba de lograr esta conexión al 'atraer la luz', transferir y reflejar su

poder. De esta forma, la magia y la religión están inseparablemente unidas entre sí y con la medicina.

Luz y color

La luz es una banda angosta de energía visible en medio de un espectro que abarca energías que van de 10s rayos cósmicos a las ondas de radio. Estas energías se pueden clasificar de acuerdo a la longitud de onda y se miden en manómetros, cada uno equivalente a un millonésimo de milímetro. El espectro de la luz visible cae en la banda de 380 a 760 nm. Nuestros ojos pueden sentir cada variación en longitud de onda dentro de esta banda de energía y la interpretan como un color especifico. Los rojos tienen la longitud de onda más grande, frecuencia más baja y menor energía, mientras que los violetas tienen la longitud de onda más corta, las mayores frecuencias y más energía. Más allá del extremo rojo del espectro visible existe las longitudes de onda más largas de la radiación infrarroja, las microondas y las ondas de radio; más allá del extremo violeta existen las longitudes de onda más cortas de la radiación ultravioleta, los rayos X, los rayos gama y los rayos cósmicos. La energía de a luz del sol produce todas las longitudes de onda de color, desde el ultravioleta, pasando por el espectro visible hasta el infrarrojo en una distribución más o menos igual. A esto se le conoce como luz blanca de espectro completo.

Los efectos del color en la vida debieron tener un gran significado para los primeros seres humanos, cuya mera existencia estaba regida por la luz y la oscuridad. La mayoría de los seres vivos parece fortalecerse con los brillantes rojos, anaranjados y amarillos de la luz del día y calmarse y rejuvenecerse con los azules, índigos y violetas de la noche. Los antiguos consideraban que los colores que forman la luz solar representaban un aspecto diferente de lo divino y que influían en diferentes cualidades de la vida. Por lo tanto, el color es una característica significativa en el simbolismo de las culturas antiguas de todo el mundo, y los orígenes de la curación con color en la civilización occidental se pueden remontar a la mitología de los antiguos egipcios y griegos.

Curación con color en el mundo primitivo

De acuerdo a la mitología del antiguo Egipto, el arte de la curación fue fundado por el dios Thoth. Los antiguos griegos lo conocían como Hermes Trismegistus, literalmente 'tres veces más grande que

Hermes', ya que también se le acreditaban diversas obras de misticismo y magia. Las enseñas que se le atribuyen incluían el uso del color en la curación, y en la tradición hermética, los antiguos egipcios y griegos empleaban minerales, piedras, cristales, ungüentos y tintes, todos coloridos, como remedios, y pintaban los santuarios de tratamiento con diversos tonos.

El interés en la naturaleza física del color avanzó junto con el concepto de los elementos: aire, fuego, agua y tierra. Estos componentes fundamentales del universo se asociaban con las cualidades de frío, calor, húmedo y seco, y también con los humores o fluidos del cuerpo, cólera o bilis amarilla, sangre (roja), flema (blanca) y melancolía o bilis negra. Se pensaba que se producían en cuatro órganos (bazo, corazón, hígado y cerebro), y que determinaban la disposición emocional y física. La salud implicaba el equilibrio apropiado de estos humores y la enfermedad la mezcla en una proporción incorrecta. El color era intrínseco a la curación, que tenia que restaurar el equilibrio. Ropas, aceites, emplastos, ungüentos y cataplasmas, de color, se empleaban para tratar la enfermedad.

Para finales del periodo clásico en Grecia, estos principios se incluyeron en el marco científico que iba a mantenerse casi sin cambios hasta la Edad Media.
En el siglo 1 d. C., Aurelio Cornelio Celso siguió las doctrinas establecidas por Pitágoras e Hipócrates e incluyó el uso de ungüentos, cataplasmas y flores con color en varios tratados de medicina.

Curación con color durante la edad media

Sin embargo, con la llegada de la cristiandad, todo lo pagano se exorcizó, incluyendo las prácticas curativas de egipcios, griegos y romanos. Se detuvo exitosamente el progreso de la medicina en toda Europa mientras que persiguió a quienes se aferraban a principios y prácticas tradicionales de curación. Las antiguas artes curativas, conservadas sólo mediante tradición oral por los iniciados, se convirtieron en algo escondido u 'oculto'.

Fue un médico árabe y discípulo de Aristóteles, Avicena (980 a alrededor de 1037), quien desarrolló el arte de la curación. En su obra, Canon de Medicina, dejó en claro la importancia vital del color en el diagnóstico y el tratamiento. Avicena se dio cuenta que el color era un síntoma observable de enfermedad, así que elaboró una tabla que relacionaba el color con el temperamento y la condición física del cuerpo. Utilizaba el color en el tratamiento, insistía en que el rojo movía la sangre, el azul o el blanco la enfriaba y el amarillo

reducía el dolor y la inflamación, prescribía pociones de flores rojas para curar trastornos de la sangre, y flores amarillas y el sol de la mañana para curar trastornos del sistema biliar.

Avicena también escribió sobre los posibles peligros del color en el tratamiento, observando que una persona con hemorragia nasal por ejemplo, no debía ver objetos de color rojo brillante o estar expuesto a luz roja, ya que esto estimularía el humor sanguíneo, mientras que el azul lo calmaría y reduciría el flujo de sangre.

El Renacimiento vio un resurgimiento del arte de la curación en Europa. Uno de los curanderos más famosos del periodo fue Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1493-1541), conocido como Paracelso, que atribuía su comprensión de las leyes y prácticas de la medicina a sus conversaciones con brujas (mujeres que básicamente eran curanderas paganas expulsadas por la Iglesia).

Paracelso consideró a la luz y al color como algo esencial para la buena salud, y los utilizó ampliamente en el tratamiento, junto con elixires, encantamientos y talismanes, hierbas y minerales. Un gran exponente de la alquimia, Paracelso insistió que su verdadero propósito no era hacer oro sino preparar medicinas efectivas, y empleó oro liquido para tratar males ; de todo tipo, aparentemente con bastante éxito. En consecuencia, su fama como gran médico se extendió por toda Europa.

Iluminación, Ciencia y curación

Sin embargo, después de la Edad Media, Paracelso y otros alquimistas perdieron su prestigio como místicos, y la magia fue superada por el racionalismo y la ciencia. Para el siglo XVIII, la 'iluminación' había adquirido un nuevo significado. Era el nombre de un movimiento filosófico que enfatizaba la importancia de la razón y de la valoración critica de las ideas existentes. La razón dictaba que todo conocimiento debía ser cierto y evidente; se desechaba todo lo que pudiera causar duda. Como resultado, lo divino desapareció gradualmente del punto de vista científico del mundo.

Para el siglo XIX, el énfasis en la ciencia se concentraba exclusivamente en lo material, no en lo espiritual. Conforme la medicina se introdujo al sistema de la ciencia, también se concentró en el cuerpo físico material, ignorando la mente y el espíritu. Con la llegada de la medicina y tratamientos como la cirugía y los antisépticos, declinó el interés en la curación con colores. No volvió a surgir hasta el siglo XIX, y entonces no en Europa sino en Norteamérica.

En 1876, Augustus Pleasanton publicó Azul y las luces del 501, en donde informó de sus descubrimientos de los efectos del color en plantas, animales y humanos. Afirmó que la calidad, la producción y el tamaño de las uvas se podía aumentar significativamente si se cultivaban en invernaderos con hojas de vidrio de colores azul y transparente en forma alterna. También informó haber curado ciertas enfermedades, aumentado la fertilidad y la velocidad de maduración física en animales al exponerlos a luz azul. Pleasanton también sostuvo que la luz azul era efectiva para tratar enfermedades y dolor humanos. Su obra logró defensores, pero el sistema médico la desechó por no ser científica.

Sin embargo, en 1877, un distinguido médico, el doctor Seth Pancoast, publicó Luces Azules y Rojas, en la que también abogaba el uso del color en la curación.

Los Principios de la Luz y el Color de Edwin Babbit se publicó en 1878; la segunda edición, publicada en 1896, atrajo la atención mundial. Babbit promovió una teoría completa de curación con colores. lentificó al color rojo como un estimulante, principalmente de la sangre, y en menor grado de los nervios; el amarillo y el anaranjado como estimulantes nerviosos; el azul y el violeta como tranquilizantes de todos los sistemas y con propiedades anti inflamatorias. De acuerdo a esto, Babbit prescribía rojo para parálisis, consunción, cansancio físico y reumatismo crónico; amarillo como laxante, emético y purgante, y para dificultades bronquiales; azul para condiciones inflamatorias, ciática, meningitis, dolor de cabeza nervioso, irritabilidad e insolación. Babbit desarrolló diversos aparatos, incluyendo un gabinete especial llamado Thermolume, que utilizaba vidrio de color y luz natural para producir una luz con color; y el Cromodisco, un aparato con forma de embudo con filtros especiales de color que pueden colocarse a varias partes del cuerpo.

Babbit estableció la correspondencia entre colores y minerales, que utilizó como suplementos para el tratamiento con luz de color, y desarrolló elíxires irradiando el agua con luz solar filtrada a través de lentes de color. Afirmaba que esta agua 'potentizada' retenía la energía de los elementos vitales del filtro particular de color que utilizaba, y que tenía un notable poder curativo. Muchos terapeutas de color aún hacen y utilizan en la actualidad las tinturas solares de este tipo.

Entonces surgieron los cromópatas por todo Estados Unidos e Inglaterra, y desarrollaron extensas prescripciones de color para toda enfermedad concebible. Para finales del siglo XIX, la luz roja se empleaba para prevenir la formación de cicatrices en los casos de viruela, y después se informó de curaciones sorprendentes entre pacientes de tuberculosos expuestos a luz solar y rayos ultravioletas. Sin embargo, la profesión médica se mantuvo escéptica a cualquier afirmación de curación con color.

La ciencia del siglo XX
y la curación con color

Se llevaron a cabo investigaciones sobre los usos terapéuticos del color en Europa a principios del siglo XX, principalmente Rudolph Steiner, quien relacionó el color con figura, forma y sonido. Sugirió que la cualidad vibratoria de ciertos colores se amplifica gracias a ciertas figuras y que determinadas combinaciones de color y forma tienen efectos destructivos o regenerativos en los organismos vivos. En las escuelas inspiradas por la obra de Steiner, los salones de clase están pintados y texturizados para corresponder al estado de 'ánimo' de los niños en diferentes etapas de su desarrollo.

Theo Gimbel continuó la obra de Rudolph Steiner, quien estableció los Estudios l1ygeia y el Colegio de la Terapia de los Colores en Inglaterra. Entre los principios explorados por Gimbel se encuentran las afirmaciones de Max Lüscher, un antiguo Profesor de Psicología de la Universidad de Basle, quien afirmaba que las preferencias de color demuestran estados de la mente y desequilibrios glandulares, y se pueden utilizar como base para diagnóstico físico y psicológico. La teoría de Luscher, que representa la base del Test de Colores Lüscher, se sustenta en la idea de que el significado del color para el hombre se origina al principio de su vida, cuando su conducta estaba regida por la noche y el día. Lüscher creía que los colores asociados con estos dos entornas (amarillo y azul oscuro) estaban relacionados con diferencias en la tasa metabólica y las secreciones glandulares apropiadas para la energía que se requiere para el sueño nocturno y la caceria diurna. También creía que las respuestas autónomas (involuntarias) están asociadas a otros colores.

El científico ruso S. V. Krakov proporcionó el apoyo para las teorias de Lüscher, al establecer que el rojo estimula la parte simpática del sistema nervioso autónomo, mientras que el azul estimula la parte parasimpática. Sus descubrimientos fueron confirmados en 1958 por Robert Gerard de los Estados Unidos.
Gerard descubrió que el rojo era molesto para sujetos ansiosos o tensos, mientras que el azul tenía un efecto tranquilizador. El rojo producía sensaciones de excitación y el azul de calma, tranquilidad y bienestar. El descubrimiento de que la presión sanguínea aumenta bajo luz roja y disminuye bajo la azul condujo a Gerard a sugerir que la activación psicofisiológica aumenta con la longitud de onda de azul a rojo.

Aunque cauto respecto a sus descubrimientos e insistiendo en la necesidad de mayor investigación, Gerard destacó los posibles beneficios terapéuticos del color azul y lo recomendó como terapia complementaria para el tratamiento de diversas enfermedades. Entre

otras sugerencias, Gerard señaló los posibles usos del azul como tranquilizante y relajador en personas ansiosas y como forma de reducir la presión sanguínea en el tratamiento de la hipertensión.

El doctor Harry Wohlfarth también mostró que ciertos colores tienen efectos mensurables y predecibles en el sistema nervioso autónomo de la gente. En numerosos estudios, descubrió que la presión sanguínea, el pulso y la tasa respiratoria aumentan más bajo luz amarilla, moderadamente bajo anaranjada y lo mínimo bajo roja; mientras que disminuyen más bajo la negra, moderadamente bajo la azul y lo mínimo bajo la verde.

Investigaciones posteriores en plantas y animales que llevó a cabo el fotobiólogo doctor John Ott también demostraron los efectos del color en el crecimiento y el desarrollo. Se encontró que las plantas que se cultivaron bajo cristal rojo crecían cuatro veces más rápido que las cultivadas con luz solar normal y que crecían mucho mas lentamente bajo cristal verde. Sin embargo, aunque la luz roja estimulaba en exceso a as p antas a principio, su crecimiento se detenía posteriormente, mientras que la luz azul producía un crecimiento más lento al principio pero después plantas más altas y gruesas.

Los roedores que se mantienen bajo plástico azul crecen normalmente, pero si se mantienen bajo plástico rojo o rosa, su apetito y Velocidad de crecimiento aumentan. SI se mantienen bajo luz azul los animales tienen pelambre más denso.

Durante la década de 1950, los estudios sugerían que la ictericia neonatal, una enfermedad potencialmente fatal que se encontraba en dos terceras partes de los bebés prematuros, se podía tratar con exposición a la luz solar. Esto se confirmó en la década de 1960 Y la luz blanca reemplazó a las transfusiones sanguíneas de alto riesgo en el tratamiento de esta enfermedad. Después se descubrió que la luz azul era más efectiva y menos peligrosa que la luz de espectro completo, y ahora es la forma más común de tratamiento para la ictericia neonatal.

La luz blanca de amplio espectro también se está utilizando en este momento para el tratamiento de cáncer, trastornos afectivos estacionales (llamados depresión de invierno), anorexia y bulimia nerviosa, insomnio, desfase horario, dependencia de alcohol y drogas, cambio de turno en el trabajo y para reducir los niveles generales de medicamentos.

Se encontró que la luz azul que tiene éxito en el tratamiento de la ictericia neonatal también es efectiva para el tratamiento de artritis reumatoide. En estudios de McDonald, la mayoría de las personas expuestas a luz azul por periodos variables de hasta quince minutos experimentaban una disminución significativa del dolor. Se concluyó que la reducción del dolor estaba directamente relacionada con la luz

azul y con el tiempo de exposición a ella. La luz azul también se empleó para curar tejidos dañados y para prevenir la formación de tejido de cicatrización, en el tratamiento de cáncer y tumores no malignos y en condiciones de piel y pulmones.

En 1990, científicos informaron a la conferencia anual de la Asociación Norteamericana para el Avance de las Ciencias sobre el uso exitoso de la luz azul en el tratamiento de una amplia variedad de problemas psicológicos, incluyendo adicciones, trastornos de la alimentación, impotencia y depresión.

Aplicaciones recientes del color a la curación

Al otro extremo del espectro de color, se ha mostrado que la luz roja es efectiva para el tratamiento de la migraña y del cáncer. Como resultado, el color se está empezando a aceptar ampliamente como herramienta terapéutica con diversas aplicaciones médicas. Una nueva técnica, que se ha desarrollado en los Estados Unidos en las últimas dos décadas como resultado de investigación pionera, es la terapia fotodinámica. Se basa en el descubrimiento de que ciertas sustancias químicas fotosensibles, inyectadas intravenosamente, no sólo se acumulan en las células cancerosas sino que selectivamente identifican estas células bajo luz ultravioleta. Estas sustancias químicas fotosensibles pueden destruir eh forma exclusiva las células cancerosas cuando se activan con luz roja, cuya longitud de onda más grande le permite penetrar a los tejidos a mayor profundidad que otros colores. Esta terapia se ha empleado tanto para el diagnóstico como para el tratamiento. El doctor Thomas Dougherty, quien la desarrolló, informa que en un experimento a escala mundial más de 3,000 personas con una amplia variedad de tumores malignos fueron tratadas exitosamente con este técnica.

Otras aplicaciones terapéuticas del color

El color también se emplea terapéuticamente en diversas instalaciones no médicas. En algunos casos, sus efectos han sido por completo accidentales, como en un informe que me envió el director de una prisión recién construida en la que cada una de las cuatro alas estaba pintada en un color diferente. Tanto él como su personal descubrieron que la conducta de los prisioneros variaba significativamente dependiendo de en qué ala vivían, aunque su asignación a cada una había sido al azar. Los que estaban en las alas rojas y amarilla tenían mayor tendencia a la violencia que los de las alas azul y verde.

La investigación experimental da apoyo a estas observaciones. Se ha descubierto que ver luz roja aumenta la fuerza del sujeto por 13.5 por ciento y produce 5.8 por ciento más actividad eléctrica en los músculos del brazo. Por esta razón, ahora se emplea para mejorar el desempeño de los atletas. Mientras que la luz roja parece ayudar a los atletas que necesitan explosiones rápidas y cortas de energía, la luz azul ayuda en desempeños que requieren una producción más constante de energía.

En comparación, se ha descubierto que el rosa tiene un efecto tranquilizante a unos cuantos minutos de la exposición. Suprime la conducta hostil agresiva y ansiosa, interesante si se considerara la asociación tradicional con las mujeres en la cultura occidental. Las celdas de color rosa se usan ampliamente para reducir conducta violenta y agresiva entre prisioneros, y algunas fuentes han informado de una reducción de la fuerza muscular en presos en 2.7 segundos. Parece que cuando se encuentran en un entorno rosa, las personas no pueden ser agresivas, incluso si lo desean, ya que el color agota su energía.

En contraste, se debe evitar el amarillo en tales contextos ya que es muy estimulante. Gimbel ha sugerido una posible relación entre el crimen callejero violento y la iluminación de sodio amarillo de las calles.

La investigación también ha mostrado que los anteojos de color pueden ser muy efectivos en el tratamiento de las dificultades de aprendizaje, en especial en la dislexia. Esto lo descubrió primero la psicóloga norteamericana t1elen Irlen, pero se trató con escepticismo hasta que investigaciones recientes del Consejo Británico de Investigación Médica confirmaron las afirmaciones de Irlen. En junio de 1993, un nuevo aparato óptico, llamado Colorimetro Intuitivo se puso a disposición de los oculistas británicos de manera
que puedan medir cuál tinte (rosa brillante, amarillo, verde o azul) ayuda más a las personas que normalmente ven el texto que se arremolina, tiembla o con letras que aparecen en un orden equivocado.

Comprensión contemporánea de los efectos físicos del color

Hasta hace poco, se pensaba que la función de la luz estaba relacionada principalmente con la vista. Sin embargo, ahora está bien establecido que no es necesario ver el color en realidad para que tenga efectos psicológicos y fisiológicos definidos. También los pueden distinguir sujetos ciegos, ciegos al color y vendados. Este fenómeno, al que se llama visión sin vista, visión dermoóptica o biointroscopia, se ha investigado desde la década de 1920, cuando se

estableció que sujetos hipnotizados y vendados podían reconocer colores y formas con la frente y que sujetos vendados no hipnotizados podían describir con precisión colores y formas que se les presentaban bajo un cristal.

La investigación en Rusia durante la década de 1960 fue estimulada por los estudios de Roza Kulesheva, la cual al ser vendada podía distinguir color y forma con la punta de los dedos y también podía leer de esta forma. Otros experimentos descubrieron que Kulesheva no era excepcional; uno de seis sujetos de experimentación podía reconocer color con las puntas de los dedos después de sólo 20 a 30 minutos de entrenamiento y las personas ciegas desarrollaron esta sensibilidad incluso con mayor rapidez.

Algunos sujetos que podían distinguir color correctamente manteniendo sus dedos de 20 a 80 cm sobre tarjetas de color describieron experimentar sensaciones diversas, desde piquetes de aguja hasta brisas ligeras, dependiendo del color. Incluso cuando se controlaron las diferencias de calor, de estructura de los I materiales teñidos y otras variables, las personas aún eran capaces de distinguir los colores con exactitud, sin importar si se ponían bajo vidrio, papel calca, papel aluminio, láminas de bronce o cobre. Este fenómeno continúa siendo un misterio.

Comprender estos efectos sólo se ha producido como resultado de investigación en las hormonas melatonina y serotonina, sustancias que produce la glándula pineal en el cerebro. Se sabe que la melatonina es la vía química crucial mediante la cual los animales responden a la luz y sincronizan su funcionamiento corporal con las variaciones diurnas, lunares y estacionales. La serotonina es un neurotransmisor muy importante para el cerebro, cuya acción se ha relacionado con trastornos mentales como esquizofrenia y estados de alucinación.

La serotonina se produce durante el día y es estimulante, mientras que la producción de melatonina, que se relaciona con el sueño, aumenta cuando está oscuro y tiene un efecto general depresivo. Esto se invierte cuando hay luz y se reduce la producción de melatonina. Su principal sitio de acción parece ser el hipotálamo, la porción del cerebro que participa en la mediación de los efectos de diversas hormonas y regula las emociones. Sin embargo, los cambios en la producción de melatonina en respuesta a la luz influyen en todas las células del cuerpo, en especial en los procesos reproductivos, que son muy sensibles a estas variaciones. Se han encontrado niveles muy elevados de melatonina en mujeres con problemas de ovulación y anorexia nerviosa, una de cuyas caracteristicas es la amenorrea, o ausencia de periodos, en hombres con número bajo de espermatozoides y en personas que sufren de trastorno afectivo estaciona!, que por lo general se presenta durante el invierno.

La depresión en general parece estar muy relacionada con el nivel de la melatonina y las personas que tienen este mal muestran una rápida mejoría en respuesta a la luz solar natural o a la terapia de luz que utilice lámparas de espectro amplio. La investigación también ha confirmado que ciertas partes del cerebro sólo son sensibles a la luz sino que en realidad responden de manera distinta a diferentes longitudes de onda; en la actualidad se cree que las diferentes longitudes de onda (colores) de la radiación interactúan de manera distinta con el sistema endocrino para estimular o reducir la producción de hormonas.

Así, se podría pensar que la curación actual con color se basa en los descubrimientos de la ciencia occidental en las últimas décadas. Sin embargo, se basa en una ciencia totalmente más antigua y esotérica, cuyos principios y prácticas aún deben reconocer, además de verificar, los científicos occidentales. La curación con color está enraizada en el misticismo antiguo, cuyos principios básicos son comunes a muchas culturas diferentes de todo el mundo.

Capítulo dos

Los principios de la curación con color

'Tú eres luz.'
(San Lucas 11:34)

En las tradiciones místicas, todos los objetos (vivos o no) se consideran como poseedores de otros, cuerpos invisibles a la vista normal. Envuelven al cuerpo físico y actúan como médiums para una interacción de energías sutiles en el entorno inmediato. San Pablo expresó un punto de vista similar, afirmando que 'existe un cuerpo natural y un cuerpo físico' (Corintios 15:44). Al cuerpo natural lo llamaron halo los primeros cristianos y lo mostraban como una luz nebulosa de color que rodeaba a todo el cuerpo, pero en el arte posterior de la Edad Media y el Renacimiento se confinó a la región de la cabeza.

Mencionada de diferentes formas como Ka en el Egipto antiguo, Aura en la antigua Grecia, doppelganger en la Europa Medieval, el cuerpo vital en ciertas escuelas rosacruces, el cuerpo doble, astral o etérico en otras tradiciones ocultistas occidentales, el periespíritu en el espiritismo francés y ellinga sharirah en oriente, este fenómeno se

consideraba sinónimo con el espíritu o el alma, y como muerte sobreviviente. Se pensaba que juntos, estos cuerpos de energía individual formaban el campo de energía del universo.

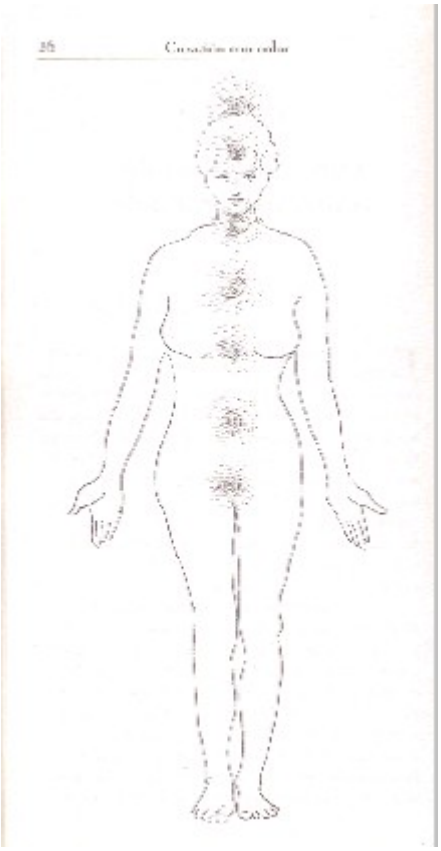
Clave para la Ilustración:

l. Chakra Base

Localización: base de la columna vertebral
Color: rojo
Endocrino: ovarios, testículos
Aceites: mirra, vetiver, pachuli
Gemas y Minerales: rubí, granate, hematites, jaspe rojo, cuarzo ahumado, turmalina negra
Alimentos: proteínas, frutas y verduras rojas
Cualidades: seguridad, solidez, estabilidad, salud, valor
Cualidades Negativas: egocentrismo, inseguridad, enojo, violencia

2. Chakra Sacro (Itara)

Localización: área del ombligo
Color: anaranjado
Endocrino: glándulas suprarrenales
Aceites: sándalo, cardamomo, genjibre
Gemas y Minerales: cornalina, coral, calcita de oro, ámbar, citrina, topacio oro, venturina durazno
Alimentos: frutas y verduras amarillas
Cualidades: instintos básicos, emociones, sexualidad, ejercicio, movimiento
Cualidades Negativas: consentimiento excesivo, dificultades sexuales, envidia, trastornos de vejiga y útero



3. Chakra del Plexo Solar

Localización: aproximadamente 5 cm sobre el ombligo
Color: amarillo
Endocrino: páncreas, glándulas suprarrenales, hígado
Aceites: limón, cidronela
Gemas y Minerales: citrino, oro, topacio oro, ámbar, ojo de gato, calcita de oro
Alimentos: frutas y verduras amarillas
Cualidades: intelecto, racionalidad, voluntad, poder personal
Cualidades Negativas: abuso de poder, enojo, miedo, odio, trastornos de tensión, problemas digestivos

4. Chakra del Corazón

Localización: centro del pecho

Color: verde
Endocrino: glándula timo
Aceites: pino, bergamota, invila, melisa
Gemas y Minerales: esmeralda, berilo, turmalina verde, jade, ágata, malaquita, venturina verde, cuarzo rosado, rodocrosita
Alimentos: frutas y verduras verdes
Cualidades: amor incondicionaL compasión, perdón, comprensión, equilibrio, franqueza, tacto, sensibilidad, inmunidad
Cualidades Negativas: resentimiento, insensibilidad, desequilibrio, problemas cardiacos y circulatorios, reumatismo

5. Chakra de la Garganta

Localización: centro de la garganta
Color: azul cielo
Endocrino: glándula tiroides
Aceites: lavanda, manzanilla, geranio
Gemas y Minerales: turquesa, crisocola, topacio azul, sodalita, lapislázuli, aguamarina, cianita
Alimentos: frutas y verduras azules, espárragos
Cualidades: comunicación, expresión creativa
Cualidades Negativas: problemas de habla y comunicación, disfunción de la tiroides

6. Chakra del Entrecejo (Tercer Ojo)

Localización: centro de la frente
Color: indigo (azul oscuro)
Endocrino: glándula pineal
Aceites: pachuli, incienso
Gemas y Minerales: lapislázuli, azurita, sodalita, zafiro
Alimentos: frutas y verduras azules o púrpuras
Cualidades: realización del alma, intuición, visión, imaginación, clarividencia, concentración
Cualidades Negativas: falta de concentración, cinismo, dolores de cabeza, malos sueños, despego de la realidad

7. Chakra de la Corona
Localización: parte superior de la cabeza
Color: violeta
Endocrino: glándula pituitaria '
Aceites: elemi, incienso
Gemas y Minerales: amatista, alejandrina, sugalita, fluorita púrpura, selenita
Alimentos: frutas y verduras púrpuras
Cualidades: unión con el yo superior, el infinito, espiritualidad, conciencia superior

Cualidades Negativas: alineación, desesperación, confusión

Puntos de vista tradicionales del campo de energía humana

Los místicos consideran que las energías sutiles del medio ambiente están distribuidas por todo el cuerpo mediante varios centros de poder importantes en la superficie de su contraparte no física, o cuerpo de energía. Se describen como vórtices pulsantes de tres dimensiones que aparecen ante videntes o clarividentes como túneles, trompetas o flores de convólvulo y giran rítmicamente del punto medio hacia fuera como ruedas catalina. De acuerdo a la dirección del giro, las ruedas atraen energia o la dirigen hacia fuera del cuerpo, dándole vitalidad o enervándolo.
Mucho se escribió sobre esos centros en los antiguos textos hindúes. Los teosofistas, que primero escribieron sobre ellos a finales del siglo XIX y principios del XX, retuvieron la palabra chakra, que significa rueda, para referirse a ellos. Los primeros místicos europeos también estaban familiarizados con estos centros y el antiguo conocimiento de los chakras en occidente se sugiere en el simbolismo de los antiguos monumentos egipcios y en la francmasoneria. Ideas similares se encuentran en la sabiduría tradicional de los indios de América del Norte y Central, los esquimales y los tibetanos. Sin embargo, en estas diferentes tradiciones varia el número y localización de los chakras.

Los chakras

Los hindúes ubican siete chakras importantes en el eje vertical del cuerpo de energía, que corresponden con la columna vertebral en el cuerpo físico, y gran cantidad de chakras menores en otras partes de su superficie. De acuerdo a la sabiduría antigua, la energía en forma de luz es atraída a la parte inmaterial del cuerpo, la cual actúa como un prisma, descomponiéndola en siete corrientes que corresponden a las bandas de frecuencia del espectro de colores. Cada una se atrae mediante resonancia a un chakra cuyas vibraciones estén en la misma frecuencia. Estas vibraciones se vuelven cada vez más densas, pesadas y de menor frecuencia a lo largo del eje vertical del cuerpo. En su base, se fusionan y surgen de las energías de la tierra, representadas en el pensamiento hindú como una serpiente enrollada (Kundalini) y en el pensamiento chino por un dragón. El movimiento en espiral hacia arriba de estas energías en torno al eje central de la columna vertebral también se representa en el caduceo, el símbolo tradicional de las artes curativos en la antigua Grecia, que aún se retiene como el emblema de la medicina occidental moderna.

Se cree que los chakras, que se pueden considerar como transmisores o transformadores de energía, vibran a una frecuencia

característica mientras distribuyen energía a todo el cuerpo. Los patrones de energía en torno a cada chakra, aunque siempre cambiantes, en su mayor parte son de un cierto color cuyas vibraciones corresponden con su frecuencia básica. El color más frecuente de un chakra índica lo bien que su energía se está transformando y transmitiendo en un momento dado y, en consecuencia, refleja la experiencia actual.

En las tradiciones primitivas cada chakra también se asociaba con una nota musical, una forma simbólica y ciertos elementos de la misma frecuencia vibracional característica (los cuales varían de acuerdo a la tradición). Ciertas tradiciones también asignan planetas a los chakras, sugiriendo que son sensibles a la influencia planetaria y proporcionan una base física para la astrología. Hace poco, los chakras también se asociaron con la ubicación y el funcionamiento de los plexos nerviosos importantes del cuerpo, cada uno de los cuales está conectado con una de las glándulas del sistema endocrino. Así que se cree que el más ligero desequilibrio de la energía en cualquier chakra influye en la glándula correspondiente, dando lugar a fluctuaciones en las hormonas que se secretan directamente al torrente sanguíneo, produciendo cambios inmediatos en estado de ánimo, apariencia, tensión, respiración, digestión, intuición e inteligencia. La acción correcta y equilibrada de los siete chakras se expresa como salud absoluta y perfecta en todos los niveles.
Las principales características del sistema humano de chakras común a muchas tradiciones son como sigue.

El primer chakra, raíz o base, que se conoce en sánscrito como Muladhara y se ubica en la posición que corresponde a la base de la columna vertebral, es la primera manifestación de la fuerza de vida en el cuerpo físico, Su funcionamiento determina el nivel de energía física de la persona y la voluntad de vivir en una realidad física. Se ocupa de la supervivencia básica y la salud física; al estar conectado íntimamente con la próstata y los testículos en los hombres, y con el útero en las mujeres, influye en la actividad sexual y regula la creatividad. Esta energía afecta primariamente las piernas, las articulaciones de la cadera y la base de la columna, recubriendo el área pélvica e influyendo en la seguridad. Sin embargo, el cóccix funciona a nivel etérico como una bomba, dirigiendo el flujo de energía hacia arriba en la columna y conectando cada chakra con la energía de vida.

Psicológicamente, el primer chakra se asocia con sentimientos de estar asentado con seguridad, 'bien enraizado' y de pertenencia. Se cree que es en su mayor parte rojo, que Saturno influye en él, se le asocia al elemento Tierra, la forma simbólica del cuadrado, el metal plomo (metal base), el sentido del olfato y la vibración del sonido LA. (Los símbolos y sonido que se incluyen proceden de la tradición tántrica.)

El segundo chakra o sacro, Svadhistana, que se ubica en la región pélvica a medio camino entre el pubis y el ombligo, se considera, en los sistemas tradicionales, como el centro de la actividad sexual. Como la sexualidad es una expresión de la fuerza de vida, este chakra está muy relacionado con el chakra base e influye en la vitalidad física y sexual. Está situado en la región llamada vientre o intestinos, que los japoneses llaman hara y se asocia con hígado, páncreas, bazo, riñones y vejiga, y en consecuencia, con el metabolismo, la digestión, la desintoxicación, la inmunidad a las enfermedades y el equilibrio de fluidos y azúcares en el cuerpo. También se cree que tiene conexiones glandulares con los testículos y los ovarios, y que influye en la producción de las hormonas testosterona y estrógeno.

En el nivel psicológico se relaciona con las pasiones o 'sentimientos viscerales', las emociones y con los temas que importan más a las personas: poder, sexo y riqueza material. Se asocia con el color anaranjado, la influencia de Júpiter, el agua, el estaño, el sentido del gusto, la forma simbólica de una pirámide sin la punta y el sonido BA.

Se cree que el tercer chakra o plexo solar, Manipura, situado ligeramente arriba del ombligo, es el centro del poder personal o del poder para actuar y, en consecuencia, con el sentido de la visión. Se asocia con las glándulas suprarrenales, que mediante la producción de adrenalina afectan profundamente el sistema nervioso simpático, y por lo tanto, la energía muscular, el latido cardiaco, la digestión, la circulación y el estado de ánimo.

Tradicionalmente está relacionado con el funcionamiento mental (el intelecto o la mente racional, la intencionalidad y la voluntad) pero también está directamente relacionado con el segundo chakra y por lo tanto, con la vida emocional. Se cree que es básicamente amarillo, se asocia con Marte, fuego, hierro, vista, la forma simbólica del círculo y el sonido RA.

Se cree que el cuarto chakra o corazón, Anahata, el cual se encuentra en el centro del pecho, sobre el esternón, está relacionado con el timo, ubicado detrás del esternón, cuya principal función es crear inmunidad a las enfermedades. Desde el punto de vista tradicional, se asocia con el amor y la compasión, los sentimientos, la sensibilidad, el tacto, la piel, las manos y con el color verde.

Es interesante que se sabe que muchas de las células inmunes del cuerpo se localizan en la piel y se pueden estimular por tacto. Se cree que Venus influye en él, se asocia con aire, cobre, el símbolo de la cruz de lados iguales y el sonido de dos sílabas YA Mn.

El quinto chakra o de la garganta, Vishuddhi, se localiza en la parte frontal de la garganta y se piensa que influye en la glándula tiroides, la cual afecta el metabolismo, la musculatura y el control del calor del

cuerpo. Desde un punto de vista tradicional, se relaciona con la comunicación y la expresión personal, oír y responsabilizarse por las necesidades propias. Se asocia con el cielo azul, el planeta Mercurio, el éter, la audición, la forma simbólica del cáliz y el sonido HA.
El sexto chakra o del entrecejo, Ajna, se encuentra apenas encima de las cejas y entre ellas, en el centro de la frente, se le conoce en la tradición como el 'tercer ojo' y se identifica con los recuerdos visuales, la penetración, la comprensión intuitiva, la clarividencia, las habilidades psíquicas y el éxtasis. Se asocia con la glándula pineal, la cual según la investigación contemporánea tiene una función significativa al procesar recuerdos visuales y en los procesos inconscientes, y también es responsable de la producción de las hormonas melatonina y serotonina. Su color es azul media noche o índigo, y sus símbolos son la luna, el oro y la plata, la estrella de seis picos y el sonido AH.

El séptimo chakra o chakra de la corona, Sahasrara, se ubica en el centro de la parte superior del cráneo; en la tradición se le consideraba el asiento del alma, se identifica con el ser puro o iluminado, espiritualidad e integración de todo el ser. Se asocia con la pituitaria, la glándula endocrina maestra, la cual regula la función de las demás glándulas y está muy asociada con la glándula pineal. Su color es púrpura o violeta, simbolizado por el loto de mil pétalos y el sonido sagrado OM, que se considera la amalgama total de todo sonido y de toda creación.

Según el sistema de chakras, el hombre tiene una naturaleza de siete partes. Los chakras primero y segundo están más ocupados en recibir y distribuir las energías físicas, y se combinan para dar a una persona potencia, virilidad y la voluntad de vivir. Los chakras tercero, cuarto y quinto se ocupan de las energías psicológicas y, por lo tanto, de la personalidad, más que de las características físicas; los chakras sexto y séptimo con las energías espirituales que son una expresión de la relación del individuo con su espíritu o alma.

Los chakras actúan como un sistema integrado, más que en forma aislada. Si uno empieza a funcionar mal, también lo harán los otros ya que tratan de compensar la menor transmisión de energía en un centro trabajando extra. Por lo tanto, el sistema de chakras proporciona el ímpetu para el flujo regulado y equilibrado de energía por toda la persona que es necesaria para la salud.

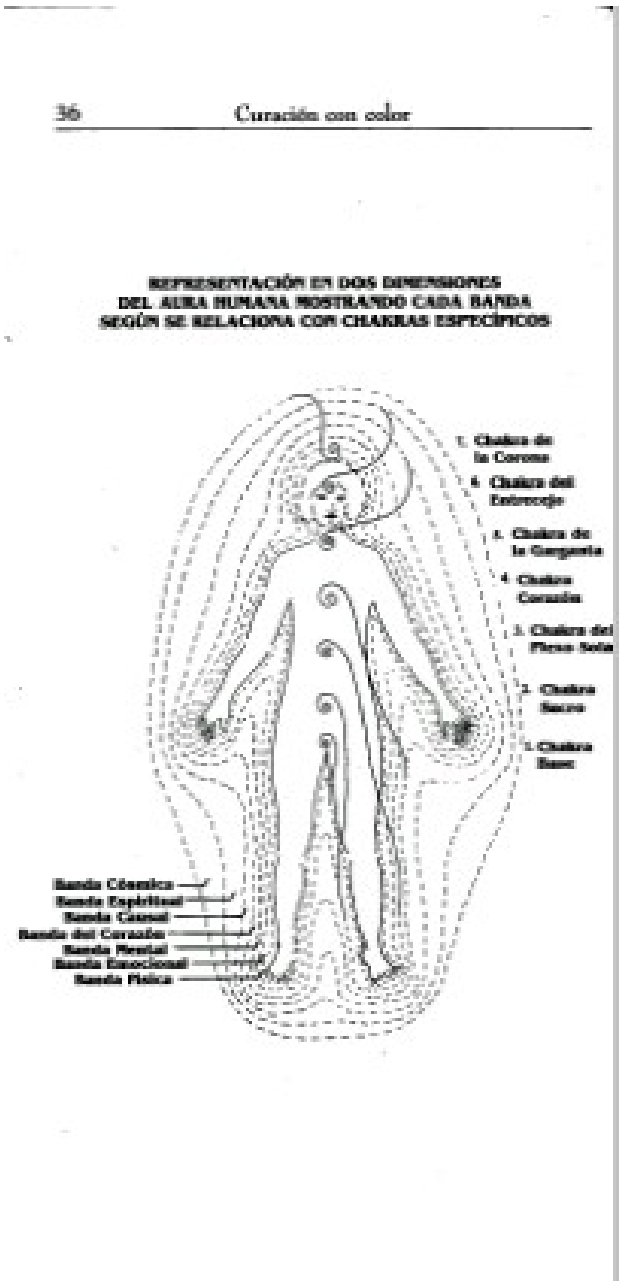
El aura

En la tradición, el flujo de energía no se confina al interior del cuerpo físico como normalmente se considera. En el punto de vista primitivo, el cuerpo emite una energía radiante que se relaciona

específicamente con la ubicación y la intensidad de la energía en su interior, y por lo tanto, revela algo de cómo está funcionando.

Esta emanación en tres dimensiones, que rodea al cuerpo en todas direcciones y se extiende cierta distancia de su superficie, se llama extensamente aura y representa la suma total de la energía emitida por los chakras.

Por lo general es invisible pero la pueden discernir videntes y clarividente s (los cuales desde los tiempos más antiguos la han descrito como un óvalo grande y brillante, que comprende una masa de fibras o rayos
finos y brillantes acomodados en siete banqas, cada una correspondiente al funcionamiento de un chakra), el aura revela el bienestar fisico, psicológico y espiritual de la persona que rodea.


36 Curación con color

REPRESENTACIÓN EN DOS DIMENSIONES
DEL AURA HUMANA MOSTRANDO CADA BANDA
SEGÚN SE RELACIONA CON CHAKRAS ESPECÍFICOS

Cuando los chakras funcionan normalmente, cada uno se 'abrirá' girando en el sentido de las manecillas del reloj y atraerán energía del campo universal de energía para distribuirla por todo el cuerpo. Cuando ha tenido lugar la transmisión de la energía, el color que se origina de cada uno será muy pálido y translúcido.

Sin embargo, cuando el chakra gira en sentido contrario a las manecillas del reloj, permanece cerrado a las energías de entrada, las cuales, en consecuencia, no se distribuyen en el interior del cuerpo y aparecen como zonas o manchas más densas y oscuras en el aura. El espacio entre el cuerpo y la primera emanación de color del aura se llama ovum. No está 'vació' como tal, al ser la parte más densa y, por lo tanto, más fácil de ver, del campo de energía, pero carece de color o es blanca opaca, de manera que parece vacía.
La primera capa del aura, la banda de salud, emana del chakra base y refleja la vitalidad general del cuerpo físico. En forma tradicional se describe en la literatura metafísica como roja. La segunda banda del aura, conocida como la banda emocional o astral, emana del segundo chakra. Refleja la actividad física y sexual, las 'emociones viscerales' y su color es anaranjado. La tercera capa del aura, la banda mental, procede del chakra del plexo solar y refleja las funciones mentales basadas en el intelecto y el poder personal. Es amarilla y brillante en una persona de mente activa. La cuarta capa del aura, o banda del corazón, emana del chakra del corazón. Es verde y refleja inspiración en todas formas. La quinta capa del aura, o banda causal, procede del chakra de la garganta y es azul, refleja la autoexpresión y el karma del alma... avanzando a través de encarnaciones sucesivas. La sexta capa de color azul oscuro, o banda espiritual, emana del sexto chakra y refleja el desarrollo espiritual y la conciencia intuitiva de la persona; y la séptima capa, o banda cósmica, refleja el principio del alma o la conciencia cósmica del individuo. Su color es púrpura Cada banda irradia diferentes colores de intensidad variable que revela a quienes pueden verlos el estado de salud, el carácter, la disposición emocional de la persona y las tendencias, habilidades, actitudes, problemas pasados y desarrollo espiritual. Por lo tanto, el aura se puede emplear para el diagnóstico y por toda la historia los videntes (o sensitivos) han informado emplearla como base para la curación.
Un estudio de médicos ortodoxos occidentales también ha relevado que muchos diagnostican la enfermedad mediante el campo de energía que perciben alrededor de sus pacientes, o mediante los vórtices de energía conectados con el sistema endocrino. Un profesional, John Pierrakos, ha realizado una extensa investigación en el fenómeno.

Medición científica
del sistema chakras-aura

Aunque la fuerza vital es evidente para muchas personas que se dedican a la curación, ha eludido la medición científica hasta hace poco. Esto puede deberse a que sus sutiles energías sólo pueden reaccionar y ser notadas por organismos vivos. Cuando encuentra su contraparte en un ser vivo, se produce una reacción que se puede detectar. Se afirma que esto es la base para el diagnóstico curativo, adivinación con varilla y con agua. Sin embargo, como esta fuerza no es fácil de detectar mediante instrumentos físicos en el mundo médico ortodoxo, se considera que no tiene realidad fisica.
Que la ciencia está restringida por las limitaciones de sus propias herramientas queda claro en la historia i de la investigación occidental sobre el campo de energía humana durante el siglo XX. En 1911, el doctor Walter Kilner del Hospital St Thomas, de Londres,
creó un tipo de cristal especial que según afirmaba, permitía ver con objetividad el aura. Éste y su predicción de que en el futuro seria posible fotografiar el aura y utilizarla para un diagnóstico más exacto de todo tipo de enfermedades fueron desechados como algo fantástico. También se rechazaron las opiniones del doctor F.S.C. Northrup de Yale, que proponía la existencia de campos de vida dinámicos en torno a los seres vivos al igual que el descubrimiento de un cuerpo energético que poseen todos los seres humanos, como afirmaba el profesor de anatomía de Yale, H. S. Burr.
Sin embargo, durante los avances de la década de 1930 en fotografía de alto voltaje de los científicos rusos Semyon y Valentina Kirlian, que revelaban corrientes aparentes de energía que surgía de las puntas de los dedos en una forma que se sugirió en la teoría tradicional del aura, parecían satisfacer las predicciones de Kilner. En los siguientes diez años, los Kirlian llegaron a convencerse de que estas corrientes de energía reflejaban el bienestar o malestar de un organismo y esta opinión posteriormente logró apoyo de la investigación en plantas.
Durante la década de 1960, otro investigador ruso, Leonidov, desarrolló una microfotografia sin luz que proporcionaba mayor evidencia objetiva del aura.
El profesor Vladimir Inyushin, quien prosiguió la investigación de los Kirlian, posteriormente describió el campo de energia que rodea a las formas vivientes como cuerpo de plasma biológico, afirmando, como Burr habia hecho antes, que es un organismo unificado completo emitiendo sus propios campos elecromagnéticos, que son la base de todos los campos biológicos. Los chakras también han sido el tema de considerable investigación científica la más notable del profesor japonés Hiroshi Motoyama. Comenzó su investigación en la década de 1960 con estudios de psíquicos y curanderos, Motoyama desarrolló varios aparatos
fisiológicos sofisticados para medir las sutiles energías en y alrededor del cuerpo. Elaboró un aparato para determinar en forma experimental el funcionamiento de los chakras, mide los campos

electromagnéticos alrededor del cuerpo y puede mostrar mediante cambios sutiles en ellos cuando un chakra está naturalmente activo o se activa por algún otro medio. Motoyama concluyó que los sistemas de energía que apuntalan la medicina tradicional china e hindú son fundamentalmente los mismos, a pesar de las diferencias en la terminología.
Hasta hace poco, gran parte de la investigación científica pionera de las energías sutiles de los chakras y el aura se realizó en Rusia y el Oriente. Sin embargo, en la actualidad encontramos un interés creciente en los sutiles sistemas de cuerpo y energía en Occidente. La profesora Thelma Moss del Instituto Neuropsiquiátrico de la Escuela de Medicina de la Universidad de California fue la primera investigadora seria de estos fenómenos en los Estados Unidos. Desde su trabajo pionero se han realizado investigaciones exhaustivas de estos sistemas de energía, principalmente en la Universidad de California, por parte de la doctora Valerie tlunt. En Inglaterra, el profesor Dennis Milner, de la Universidad de Birmingham, ha hecho investigaciones en relación con la fotografía de Kirlian y la psicofisiología del sistema de chakras fue trazada por la doctora Serena Roney-Dougal.

El sistema chakra-aura y la salud

En Norteamérica y Canadá se ha estudiado extensamente a clarividentes como Jack Schwartz y Rosaline Bruyére, que perciben las energías de los chakras y el aura y los utilizan en el diagnóstico y el tratamiento. Esta investigación parece confirmar las observaciones de los antiguos.
Se ha descubierto que trastornos en la distribución de energía del chakra base corresponden con la falta de energía física y mala salud general, dolor crónico de la parte baja de la espalda, ciática, venas varicosas y problemas del recto, incluyendo tumores y crecimientos cancerosos.
Por lo general, los bloqueos de energía en el segundo chakra se asocian con reducción de la actividad física y sexual, ya que el área pélvica es la fuente más importante de vitalidad en el cuerpo. Los desequilibrios en este chakra se encuentran comúnmente con problemas en mujeres como: dificultades menstruales, infertilidad, infecciones vaginales, quistes ováricos, endometriosis, tumores y cánceres de los órganos femeninos; y con impotencia y problemas de próstata en hombres. Tanto en hombres como en mueres el dolor pélvico y de la parte baja de la espalda, las dificultades y enfermedades sexuales, los discos intervertebrales luxados, los problemas de vejiga y urinarios y la pérdida frecuente de fluidos sexuales ocurren con frecuencia cuando este chakra es inestable.
Las enfermedades físicas más comunes que se asocian con trastornos en el flujo de energía del tercer chakra o del plexo solar son: artritis, úlceras y problemas estomacales, mala digestión, indigestión crónica

o aguda, trastornos de la alimentación, como anorexia y bulimia nerviosa, náusea, apetito anormal, problemas de colon e intestino, incluyendo cáncer, pancreatitis y cáncer pancreático, diabetes, problemas de riñón e hígado, hepatitis, trastornos de la vesícula biliar y la glándula suprarrenal, y gripe.
Cuando el cuarto chakra, o del corazón, es inestable pueden presentarse anormalidades cardiacas o circulatorias que por lo general causan: ataques cardiacos, agrandamiento del corazón, falla cardiaca congestiva, arterias bloqueadas, asma, alergias, problemas pulmonares, incluyendo cáncer, dificultades bronquiales, neumonía, mala circulación, problemas de la parte superior de la espalda y de hombros.
Las personas con desequilibrios en el quinto chakra o de la garganta tienen tendencia a los problemas de la piel y las alergias, y como resultado de la mala desintoxicación del cuerpo: problemas de tiroides, infecciones de garganta, garganta irritada, pérdida de la voz, laringitis, tonsilitis, cánceres de garganta y boca, problemas de dientes y encías, desalineación de la mandíbula, columna torcida, entumecimiento del cuello, dolor de cabeza por tensión que surgen en la base del cuello y glándulas inflamadas Se piensa que el sexto chakra, o 'tercer ojo', ejerce una fuerte influencia en el funcionamiento equilibrado del sistema endocrino, el funcionamiento visual, el sueño, la claridad de las funciones mentales y el nivel general de energia. La inestabilidad en este chakra se refleja en fatiga y cansancio, migraña y dolor de cabeza por tensión, irritabilidad, ansiedad, nerviosismo y depresión, colapso nervioso, enfermedades psicóticas como esquizofrenia, irregularidades del sueño, coma, trastornos neurológicos como ceguera y sordera, epilepsia y ataques de apoplejia, dificultades de aprendizaje, tumores cerebrales, parálisis y coágulos de sangre en el cerebro.
La inestabilidad en el séptimo chakra o de la corona puede producir trastornos del sistema nervioso, parálisis, problemas óseos y enfermedades debilitantes como esclerosis múltiple. Si se consideran juntos, los sistemas de chakras y aura, proporcionan una explicación completa y consistente de la distribución y funcionamiento de las sutiles energías en el interior y en torno al cuerpo y una base para lo que podemos considerar terapias de energía sutil, como las que se practican tradicionalmente en India, Tíbet, China, Japón, entre los indios norteamericanos, aborígenes australianos y los kaunas de Hawai. Incluyen prácticas primitivas como acupuntura, acupresión o Shiatsu, medicina ayurvédica, y curación con color; y en prácticas más recientes como reflexología,. terapia craneosacral, radiónica, terapia de polaridad y homeopatía. En todos estos sistemas de curación se considera que la enfermedad es, en lo fundamental, de origen espiritual, como un desequilibrio de la s energías del alma, el cual se muestra en primer lugar como un conflicto o problema a nivel psicológico y sólo al final como enfermedad física. Por lo tanto, estos enfoques a la curación abordan la enfermedad primariamente a nivel espiritual o psicológico, y el diagnóstico tiende a enfatizar estas energías en lugar de las físicas.

Diagnosticar el trastorno mediante el aura y los chakras

La doctora Barbara Ann Brennan cree que el diagnóstico áurico es muy útil ya que 'el aura es en realidad el "vínculo faltante" entre la biología y la medicina física, y la psicoterapia. Es el "lugar" en que se localizan todas las emociones, pensamientos: recuerdos y patrones de conducta', y refleja la actividad de los chakras que representan los patrones psicológicos que evolucionan en la vida de una persona durante todo su desarrollo. Barbara Brennan hace notar que la mayoría de las personas reacciona a experiencias desagradables bloqueando sus sentimientos. Esto afecta los chakras al restringir en gran medida su flujo de energía e inhibe el funcionamiento psicológico totalmente equilibrado. Si se rechaza muchas veces a un niño cuando trata de dar amor a otros, es probable que deje de intentarlo y, en consecuencia, reprimirá los sentimientos de amor en que antes se basaban sus acciones. Para hacerlo, debe detener o reducir el flujo de energía a través del chakra del corazón, lo que afectará su funcionamiento. Puede llegar a bloquearse con la energía estancada, girar erráticamente o en sentido contrario a las manecillas del reloj, distorsionarse o terminar por producir un problema físico. Este mismo proceso se aplica a todos los chakras.

Disfunción de los chakras y trastono psicológico

Brennan y Pierrakos han relacionado la disfunción de los chakras con los trastornos psicológicos y su análisis por lo general concuerda con las explicaciones tradicionales y más contemporáneas, aquí se presentan los puntos en común.

Cuando el chakra base está funcionando con normalidad, estás bien asentado en el aquí y ahora de la realidad fisica, tienes poder y vitalidad o presencia, y una fuerte voluntad de vivir. Una persona así se siente segura y firme. Cuando este chakra se obstruye, careces de vitalidad y fuerza fisica y no puedes hacer una impresión fuerte en el mundo físico. Un individuo así carece de 'presencia', se siente inseguro en el mundo y éste lo amenaza, puede no sentirse en casa en ninguna parte y se siente solo y sin apoyo. La investigación de Motoyama revela que una predominancia de energía en este chakra puede conducir a agresión violenta y que los accidentes que causen una lesión repentina en el cóccix (la bomba de energía de la columna vertebral) puede causar una liberación in controlable de energía que puede contribuir a ciertos tipos de psicosis.

El funcionamiento normal del segundo chakra, o sacro, puede relacionarse con dar y recibir placer físico y sexual, la capacidad para el orgasmo y fuertes sentimientos y emociones visceral es. Sin embargo, si el centro es disfuncional, tendrás dificultades sexual' les, sentimientos de insuficiencia sexual, impotencia, falta de orgasmos, sentimientos de falta de autoestima y ansiedad en general. Este chakra también se ha \' asociado con una pasión por el dinero y el poder, así que cuando no está funcionando de manera apropiada, tu

ansiedad por el dinero, las posesiones materiales y el poder, pueden crear desequilibrios en todas las formas de relación con el mundo material. La apertura de este chakra también se asocia con la intuición, fenómenos psicocinéticos incontrolables, como actividad poltergeist y el desarrollo de la percepción extrasensoria, como precognición y experiencias fuera del cuerpo.
Por lo general, el tercer chakra o del plexo solar da poder a la persona en lo mental y lo emocional. Cuando es inestable, puedes tener cambios rápidos del estado de ánimo, una tendencia a la depresión y al enojo al sentirte controlada por otros, una tendencia a engañar y a criticar en exceso a la gente, y temor al fracaso. Si funciona de menos, este chakra da lugar a ansiedad y sentimientos de falta de poder y de sumisión; si funciona en exceso, puede crear agresión y dominación de otros. Las disfunciones de la energía en este chakra a menudo producen trastornos de tensión, que se caracterizan por producción excesiva de adrenalina, úlceras, trastornos nerviosos o fatiga crónica. Cuando se obstruye, no serán claros los sentimientos ni los pensamientos, la toma de decisiones será deficiente y puedes temer responsabilizarte por tu vida, pensamientos, sensaciones, actitudes y acciones personales. La clarividencia y la telepatía pueden acompañar a la apertura de este chakra.
Entre más abierto esté el cuarto chakra o del corazón, mayor es la capacidad de la persona para amar. Cuando funciona bien, sientes amor por ti mismo y por la familia, los amigos, los hijos, los animales, la naturaleza y todas las formas de vida de la Tierra. Si este chakra es disfuncionaL puedes ser excesivamente excitable, extrovertido y ambicioso por la fama.
Cuando se obstruye, otras personas pueden ser consideradas como obstáculos para el logro y la realización de tus anhelos, y pueden surgir resentimiento y amargura hacia otros, a quienes puedes percibir como que reciben más amor y atención. Un 'corazón roto' puede ser el resultado del exceso de pesar o dolor. Las disfunciones en este chakra pueden mostrarse en las dificultades con las relaciones. Pueden ser adictivas y sofocantes o, por otro lado, superficiales y transitorias, con un poco de indiferencia o incluso retiro total. El desarrollo de las habilidades curativas a menudo se asocia con la apertura de este chakra.
El quinto chakra, o de la garganta, por lo general facilita la expresión personal o individualidad, la fuerza de voluntad y la creatividad. Cuando está abierto, comunicas pensamientos, sentimientos, necesidades, actitudes y opiniones, pero si este centro es disfuncional, afecta adversamente la autoexpresión, creando problemas con las relaciones. Puede presentarse deshonestidad y mentiras, además aparecer otras conductas negativas, como miedo a imponerse, permitir que otros se aprovechen de ti y esparcir rumores. Las disfunciones en este chakra pueden hacerse r visibles en la voz y en el uso del lenguaje. Si está funcionando de menos, puedes tener una voz baja,
amortiguada o un poco sofocada y no soler hablar en voz alta o en tu favor. Es probable que aceptes las opiniones de otros antes que

formar o expresar las tuyas. Si el chakra está obstruido, puedes experimentar culpa. Si funciona en exceso, tu voz puede ser fuerte y áspera, mientras impones tus opiniones a otros y proyectas en ellos atributos que no estás dispuesto a atribuirte tú. La clariaudiencia y la conciencia del pasado, el presente y el futuro se asocian con la apertura de este chakra. Las funciones normales del sexto chakra, o 'tercer ojo', se asocian con el pensamiento y la imaginación lúcidos, la intuición y la visión. El movimiento en contra de las manecillas del reloj de este chakra se asocia con ideas o imágenes confusas o negativas sobre la realidad. Si el chakra está obstruido, es deficiente la imaginación y son limitadas la creatividad y la resolución de problemas. Otros problemas de conducta que se asocian con la energía bloqueada en este chakra incluyen resistencia al autoexamen, supresión de la capacidad intuitiva, pensamientos rígidos, obsesiones, falta de disposición a nuevas ideas o a las de otros, falta de disposición a aprender de las experiencias de la vida y falta de conciencia de sí mismo o de visión. La apertura de este chakra permite la percepción de la realidad no física y las entidades espirituales. El exceso de actividad puede producir sentimientos de posesión o paranoia.

Cuando se activa, el chakra de la corona fortalece los sentidos físicos y mentales, y promueve el bienestar. Proporciona un punto de concentración sencillo y cuando está abierto experimentas un estado de ser que va más allá del mundo físico, creando una sensación de estar completo, de paz y fe, y una sensación de propósito en la vida. Sin embargo, cuando se obstruye, quedas aislado de la experiencia espiritual y comprendes poco o nada las experiencias espirituales de otros. Es probable que encuentres insignificante la vida, que experimentes sentimientos y pensamientos negativos, que no te tengas confianza, que temas al avance personal y al conocimiento.

La disfunción en este chakra se puede asociar a inflación mesiánica (creer que eres un mesías) y sentimientos de omnipotencia, o nihilismo, depresión existencial y desesperación.

Sintonizando con las energías sutiles

La curación con color se basa en la comprensión de estos principios. En la tradición, quienes lo hacían eran videntes o clarividentes, místicos que podían percibir energías sutiles y de esta manera, los colores del campo de energía humana, directamente. Los clarividentes contemporáneos creen que otras personas también pueden aprender a percibir estas energías. Quienes no pueden 'ver' los colores del campo de energía humano en forma objetiva, pueden sintonizarse con las vibraciones del color. Esta sensibilidad puede ser latente en todos nosotros y se refleja en las descripciones comunes de las personas como en un estado de ánimo negro', 'verde de envidia', 'azul de coraje' o que produce buenas o malas 'vibras'. La mayoría de las personas puede fomentar una sensibilidad mayor a estas vibraciones con gran facilidad.

De la misma manera que las personas vendadas pueden distinguir colores por 'sensación' (ve el Capítulo Uno), se pueden detectar diversas sensaciones físicas en sus manos y dedos cuando pasan las manos por el campo de energía de otra persona a unos cinco a ocho centímetros sobre la superficie del cuerpo. Calor y frío, hormigueo, 'piquetes', pulsos, presión o choques eléctricos proporcionan información confiable sobre el dolor o cualquier otros síntoma de enfermedad que se pueden verificar hablando con la persona.

El arte de la varita mágica

Una técnica muy antigua para detectar energías sutiles es la varita mágica, que en esta caso toma la forma de un péndulo. La cantidad y dirección de la energía que fluye a través de un chakra se puede detectar utilizando un péndulo. Por lo general, después de unos cuantos segundos éste se empezará a mover. Su movimiento puede ser circular, elíptico o de un lado a otro, y puede ser constante o errático. La dirección y radio del movimiento muestra la cantidad y dirección de la energía que fluye por el chakra. El radio del movimiento se relaciona con la fuerza y la cantidad de energía que fluye por el chakra y la energía de la persona que usa el péndulo. Entre más amplio el radio, mayor el flujo de energía. La velocidad del movimiento indica la velocidad del flujo de energía a través del chakra. Un movimiento muy rápido sugiere que el chakra está trabajando en exceso, mientras que una velocidad baja significa que el flujo de energía por el chakra es lento.

El movimiento en el sentido de las manecillas del reloj del péndulo indica un chakra abierto que está funcionando con efectividad; por lo tanto, los sentimientos y procesos regidos por él están en equilibrio y sanos. El movimiento en sentido contrario a las manecillas del reloj indica que el chakra está cerrado o bloqueado de manera que la energía no puede fluir por él. El resultado es que los sentimientos y funciones regidos por él no están en equilibrio y es probable que la persona los experimente en forma negativa.

Entre estos dos extremos se pueden describir diferentes movimientos más con el péndulo. Un giro elíptico indica un desequilibrio derecho e izquierdo del flujo de energía en el cuerpo y que un lado del cuerpo es más fuerte que el otro. Entre más se distorsione el movimiento circular del péndulo sobre determinado chakra, más severa es la distorsión de la energía. Una separación entre derecho e izquierdo se sugiere por un movimiento hacia atrás y adelante del péndulo con un ángulo de 45 grados en relación con el eje vertical del cuerpo; entre mayor el movimiento del péndulo, mayor la cantidad de energía que contiene la distorsión. Movimiento atrás y adelante en paralelo con el eje vertical del cuerpo o perpendicular a él también indica distorsión de la energía. En el primer caso, la energía se desvía hacia arriba y en el último hacia abajo, lo que sugiere que se expresa en forma inapropiada a través de un chakra superior o se suprime. El movimiento caótico indica que existe un flujo considerable en el chakra y en su funcionamiento. Cuando el péndulo no exhibe movimiento alguno, el chakra ya no está funcionando y no está

metabolizando la energía del campo de energía universal. Es un estado enfermizo y si se mantiene por largo tiempo, la persona se enfermará.

Cinesiología aplicada

Otra forma de diagnóstico utilizado en la curación con color es la cinesiología aplicada. Actúa en forma similar al péndulo ya que cuenta con respuestas musculares imperceptibles a energías sutiles para determinar los desequilibrios en el sistema de energía del cuerpo. El profesional sostiene un color a la altura del ojo con el brazo izquierdo mientras extiende el brazo derecho horizontalmente. Conforme percibe cada color, aplica presión suave hacia abajo al brazo derecho extendido. La falta de resistencia a esta presión sugiere que la persona necesita el color que está percibiendo.

Diagnóstico de la columna vertebral

Una forma más compleja de diagnóstico, desarrollada por Theo Gimbel, implica una forma más especializada de varita mágica, utilizando los dedos en la columna vertebral. Esto se basa en un principio similar a la radiónica y utiliza un espécimen de la persona al que se llama 'testigo'. En la radiónica, por lo general es algo del cuerpo, como una mancha de sangre o un mechón de cabellos, pero en el método de Gimbel se puede utilizar una firma o fotografía del sujeto. Esto se coloca bajo una tabla en que se muestra la columna. El terapeuta mueve el dedo medio de su mano dominante sobre la tabla, vértebra tras vértebra, percibiendo las sensaciones conforme aparecen. Las vértebras que se consideran 'inactivas' no producen sensaciones, mientras que las activas producen calor, frío, rechazo o comezón en el dedo. Esta forma de diagnóstico se basa en la idea de que la energía sutil que recorre el canal de la columna vertebral se organiza en secciones asociadas con diferentes funciones físicas y psicológicas. Cada sección abarca ocho vértebras, asociadas con los colores del arco iris en secuencia. El diagnóstico de enfermedades mentales y físicas se determina mediante cuáles vértebras (y en consecuencia cuáles colores) están activas o inactivas en cualquier sección.
La racionalización de Gimbel es que cuando se pasa luz blanca por cada uno de cuatro prismas acomodados con precisión, emergen ocho rayos de color, incluyendo el magenta. Afirma que esto es claramente visible en papel blanco impreso con líneas y barras, y es resultado de la yuxtaposición de negro y blanco, la cual mezcla el rojo con luz ultravioleta. La adición de este color extra produce cuatro pares de colores complementarios cuando se presentan en la secuencia del arco iris como una rueda de colores. Estos pares complementarios son rojo y turquesa, anaranjado y azul, amarillo y violeta, verde y magenta. Al combinarse producen luz blanca. Gimbel

enfatiza que los pares complementarios de los colores siempre se deben utilizar juntos en el tratamiento que emplea luz, con el fin de lograr el equilibrio de la energía que es esencial para la buena salud. Sostiene que sí un color que se utiliza en el tratamiento no está equilibrado con su color complementario, la condición puede empeorar. Muchos terapeutas de color modernos entrenados por Gimbel creen que existen ocho colores en el espectro, y han introducido un chakra mayor entre la garganta y el corazón para acomodarlo. Al hacerlo, no sólo se alejan del sistema tradicional de chakras y de la práctica de la curación con color, sino también de las leyes aceptadas de la física.

Luz de color

Se ha utilizado en la curación durante toda la historia en combinación con formas, sonidos, minerales, flores, alimentos y otras formas con la misma frecuencia vibracional característica. La luz de color se puede proyectar en diversas partes del cuerpo utilizando diversos aparatos, como lámparas y filtros. En muchos casos, la luz que se obtiene se define en formas que se cree mejoran el efecto energético del color. Los terapeutas del color contemporáneos utilizan lámpa1 ras de amplio espectro ajustadas con filtros especiales de cuarzo que pueden producir colores de todas las longitudes de onda y frecuencias. Esto no se puede lograr con luz artificial ordinaria, ya que emite algunas longitudes de onda más poderosas que otras. Por ejemplo, el espectro de la luz que emite un tubo fluorescente es más débil en los rojos que en azul, verde y ultravioleta.

El tratamiento empleando luz de espectro completo filtrada apropiadamente es poderoso. Seleccionar el color y el tiempo de exposición incorrectas puede crear desequilibrios en las energías del cuerpo, así que la luz de color se debe utilizar para curar sólo con la guía de un profesional entrenado. Sin embargo, se puede comprar la luz de espectro completo que produce todas las longitudes de onda de color y emplearse con seguridad y beneficios para personas que pasan mucho tiempo expuestas a luces artificiales. El uso indirecto de la luz de color también puede ser benéfico. En la India, la práctica tradicional de i beber agua que se ha expuesto a la luz del sol a través de varios vidrios de color aún se prescribe en el tratamiento de problemas específicos. Muchos terapeutas del color utilizan elíxires similares, desarrollados por Edwin Babbit. Estas preparaciones se pueden hacer y emplear en el hogar con toda seguridad. Aunque el uso de colores incorrectos no conferirá ningún beneficio a la persona, no le hará ningún daño.

Pigmentos coloridos

Como tintes y pinturas, los pigmentos coloridos se han empleado ampliamente en la curación desde tiempos muy antiguos. Tienen diferentes propiedades; los colores primarios de los pigmentos (rojo, amarillo y azul) no se pueden crear mezclando cualquier otro color. La mezcla de estos colores primarios produce el color negro ya que

juntos absorben toda la luz que cae en ellos. Un pigmento rojo absorbe todas las longitudes de onda de la luz, excepto el rojo, el cual refleja; el pigmento amarillo absorbe todo, excepto el amarillo; y el pigmento azul absorbe todo, excepto el azul. Cuando se mezclan un par de pigmentos primarios, producen pigmentos secundarios; rojo y amarillo hacen anaranjado, rojo y azul hacen violeta y amarillo y azul hacen verde, produciendo los
siete colores principales que tradicionalmente se asocian con el espectro de color.
Los principios generales con que se rigen los terapeutas del color son que las energías se pueden estimular al alentar la exposición cotidiana a ciertos colores. Esto puede ser empleando en ropa y accesorios, la decoración y los muebles de tu entorno casero y de trabajo, y comer ciertos alimentos. El principio de resonancia se utiliza para determinar cuáles energías se expresan más en un individuo. Se asume que una persona que por lo general emplea mucho el color rojo está resonando con esa vibración, y en consecuencia se beneficiaria de añadir otros colores, principalmente los tonos más 'fríos' de verde y azul, si tiende a 'sobrecalentarse', a excitarse demasiado o tiene algún mal asociado con un exceso de energía roja.
Como contraste, alguien que no tiene suficiente de esta energía y evita usar este color, se puede beneficiar de usarlo y de estar en un entorno rojo. Una persona así también se puede beneficiar de comer carne roja y de alimentos como betabeles, rábanos, tomates, frutas de cascara roja y de especias como el ají de Cayena, clavo y pimientos. Estos alimentos debe evitarlos las personas con exceso de energía roja.

Este conocimiento forma la base del Ayurveda, la medicina tradicional del subcontinente hindú, y uno de los sistemas más antiguos de curación del mundo. Principios similares también son fundamentales en la medicina china tradicional.

Gemas y cristales

Se utilizan mucho para aumentar el color en el cuerpo y alrededor de él y se pueden emplear como talismanes, amuletos y joyería, colocándolos sobre los chakras o en el campo de energía del cuerpo. En el tratamiento se utilizan con minerales y metales. Las gemas y los cristales molidos en agua se han recetado por muchos años como medicamentos orales en el Ayurveda. Sin embargo, por largo tiempo se ha comprendido que las propiedades curativas de las gemas se transfieren al agua o a otro liquido en que se sumerge la piedra, y los elíxires de gemas se han utilizado en la curación desde la antigüedad. Se preparan potenciando el agua que contiene las gemas mediante exposición a la luz natural, y se ingieren. Cuando se aplican como uso externo, se pueden combinar con cremas y aceites esenciales, se emplean en el masaje y también se añaden al agua para bañarse. Las gemas también se pueden colocar en el agua del baño con el elíxir apropiado.

Aceites esenciales

Derivados de las plantas con flor para aumentar los efectos del color en la curación, el uso de aceites esenciales también es una práctica antigua. En la actualidad, un número mayor de personas combina el color con la aromaterapia en la curación.

A menudo, el color es el vínculo entre los aceites esenciales y los chakras. Patricia Davis identifica los aceites esenciales tradicionalmente, clasificados como Notas Base en la perfumería y de color rojizo como resonancia con el chakra base. En consecuencia, la mirra puede tener un efecto energizador cuando es baja la energía del chakra base. Davis sugiere que la bergamota y la atarraga, ambas aceites verdes, se conectan con el chakra del corazón. Melisa, un aceite con aroma 'verde', la bergamota y la atarraga pueden ser valiosas cuando existe una obstrucción de la energía entre el segundo y el tercer chakras.
Davis ha identificado dos aceites como particularmente apropiados para el chakra de la garganta: la manzanilla azul alemana y la más pálida manzanilla I azul inglesa; el enebro, cuyas bayas de color índigo I corresponden al chakra del entrecejo, y la lavanda al chakra de la corona. Estos aceites se pueden aplicar mediante un masaje, en el agua para bañarse, en inhaladores o en quemadores, o simplemente al poner 1 un par de gotas en pañuelos, almohadas, etc.

Ilnger Naess de Noruega ha elaborado una serie de aceites de color para usar en agua para bañarse con el nombre comercial de Baño de Color. Son aceites esenciales puros para equilibrar las energías de los chakras. Se pueden usar para aumentar o reducir ciertas energías; una persona con mucha energía roja , debe reducir esta energía tomando un baño verde, mientras que alguien que necesita energía roja debe tomar un baño de este mismo color.

Esencias florales

Los elíxires de gemas a menudo se utilizan con esencias florales, con las que creen que tienen un efecto sinérgico. Se producen de forma muy similar a los elíxires, al potenciar agua que contiene flores a la luz del sol y se emplean de manera semejante.
El color de la planta de que se deriva la esencia es quizá menos importante que el 'color' asociado con su vibración.

Edward Bach, el medico que fue la primera persona en la actualidad en elaborar un sistema de curación con esencias florales, organizó sus remedios florales en siete grupos, cada uno asociado con un color diferente y que aparece en una tabla circular de colores que aún produce el Centro Bach de Inglaterra. Los desequilibrios de la energía que se tratan con los remedios en cada uno de estos grupos corresponden más o menos con la función de los chakras. Aunque Bach no se refirió a los chakras o al color al elaborar su sistema, es probable que el color sea una guía confiable para su selección y uso.

Métodos psicológicos de curación con color

Los métodos de diagnóstico y tratamiento que se acaban de describir confían en la sensibilidad física. Sin embargo, los métodos tradicionales de diagnóstico y tratamiento dependen más en la sensibilidad psicológica, y por lo tanto en la intuición y la agudeza, literalmente una sensación o visión interna. Los antiguos reconocieron que las imágenes mentales son formas de energía con numerosas aplicaciones en la curación, y puede implicar cualquiera de los sentidos o una combinación de ellos. Las imágenes no necesariamente son visuales, como a menudo se asume. Una imagen no implica sólo 'ver' una imagen en la mente sino sentirla o experimentarla de diversas formas. Como Brennan escribe: 'Percibir significa recibir. La percepción es recibir lo que ya está ahí'.
Sin embargo, es difícil comprender gran parte de lo que 'está ahí' en la vida ya que no es fácil de concebir o transmitir verbalmente. Las imágenes permiten que muchos fenómenos no verbales como experiencias físicas, emocionales y espirituales se representen en la mente. Por lo tanto, nos proporcionan una forma de pensar sobre lo que originalmente era 'impensable'. Como imágenes, facilitan la conciencia clara de gran parte de lo que por lo general es inconsciente y así, se pueden emplear no sólo para mejorar la conciencia de los efectos de las energías sutiles y el color, sí no que también para proporcionar información confiable sobre estos fenómenos. Las tradiciones budistas enfatizan la importancia de identificarse con los chakras mediante enfocar la conciencia en ellos, y así, sentir más que pensar en ellos. Se emplean las imágenes en color que se obtienen de esta manera en el diagnóstico en diversos enfoques a la curación con color (ver la Segunda Parte).

Visualización

Formar imágenes en la mente, o visualización, se emplea extensamente en la curación con colores. Como Brennan señala, esto tiene una función totalmente distinta:
El proceso de visualización crea activamente. En la visualización creas una imagen en tu mente y le das energía. Si continúas manteniéndola con claridad en tu mente y le proporcionas energía, al final la creas en tu vida; así le das forma y sustancia. Entre más clara la imagen y más energía emocional le proyectas, más podrás crearla en tu vida.
La investigación contemporánea sobre la formación de imágenes valida esta opinión. Gran parte de lo que se ha escrito en los últimos veinte años confirma que son en realidad una poderosa fuerza y pueden tener profundos efectos psicológicos y físicos. Según el doctor Larry Dossey estos efectos son tan poderosos como los producidos por cualquier droga y, en consecuencia, la formación de imágenes se debe considerar como medicina en el sentido más estricto de la palabra.

Ahora se sabe que imaginar algo es, en esencia, lo mismo que percibir en el mundo externo. Por ejemplo, simplemente imaginar que chupas un limón tiene un efecto directo en las glándulas salivales. Los efectos de formar imágenes en el latido cardiaco, la presión sanguínea, el flujo de sangre, la actividad electrodérmica y la respuesta inmune se han confirmado en experimentos.
Este principio es la base de diversas prácticas que se emplean en la curación con color, principalmente en la visualización de color y la meditación de imágenes coloridas. Al imaginar un color, produces vibraciones de cierta frecuencia, las cuales, cuando se dirigen a los centros de energía del cuerpo, pueden producir diversos efectos psicológicos y físicos. También se cree que la visualización y la meditación de colores fortalecen las energías y aumentan las propiedades curativas. Asimismo que la meditación sobre luz,
pigmentos, cristales, gemas, minerales, elíxires, flores y alimentos, de un color, también refuerza sus efectos. En la medicina tradicional hindú y china, se recomienda visualizar que se atrae al cuerpo de diversas formas para la autocuración La visualización de luz y color también tiene un papel importante en la medicina tibetana. La persona imagina que la brillante luz blanca o de color irradia de una deidad y fluye por todo tu ser, purificándolo en lo mental y lo físico. Puedes dirigir esta luz a un área enferma del cuerpo, o hacia fuera, al universo, para curar a otros. En la medicina china, se alentaba a la gente para fortalecer, redirigir y normalizar las energías vitales mediante formar imágenes de ellas en diferentes formas. Un ejercicio común de respiración es imaginar que se inspira luz de color. Esto también se practica en muchas otras tradiciones, antiguas y modernas, junto con otros tipos de formación de imágenes de color.
La práctica de canalizar o enviar color para vitalizar las energías agotadas de otra persona es común en la curación con colores. Implica visual izar un color e imaginar 'enviarlo' a la persona que se va a tratar. De esta forma, el color se puede canalizar a través de las manos directamente al cuerpo de la persona, o se puede enviar a una persona a cierta distancia mediante el campo de energía universal.
A menudo, las personas que se dedican a la curación utilizan cristales de colores como varitas mágicas para dirigir la energía sutil a los chakras y en los Estudios Hygeía, en Inglaterra, se ha elaborado una linterna portátil que concentra la luz mediante un filtro de cristal teñido y un cristal de cuarzo transparente que tiene el mismo propósito.

Así que las imágenes se pueden emplear para sentir y enviar energías, y estas funciones se combinan en muchos enfoques diferentes, antiguos y nuevos, para la curación con color. Estos dos procesos son fundamentales para el Tacto Terapéutico, creado por Dolores Krieger, antigua Profesora de Enfermería de la Universidad de Nueva York. El Tacto Terapéutico se considera en la actualidad, en Estados Unidos y en Canadá, y cada vez más en Inglaterra, como una

extensión natural de las destrezas profesionales de cuidados de la salud.
El entrenamiento del Tacto Terapéutico tiene lugar en cinco etapas. En primer lugar, la persona debe aprender a relajarse y concentrar su atención hacia adentro de manera que se logre un estado de meditación. Después, hace una valoración de las energías del paciente pasando las manos por el campo de energía que rodea al cuerpo, a unos cinco a siete centímetros sobre su superficie.
Las diferencias en el flujo de energía que se producen por desequilibrios se detectan por sensaciones en las manos de la persona que va a hacer la curación, como variaciones en temperatura, hormigueo, comezón, pulsos, presión o choques eléctricos y se asocia con la formación de imágenes de color. La persona que va a curar alivia la congestión haciendo movimientos de masaje o barrido sin entrar en contacto con la parte afectada y después de lavarse las manos o de agitarlas para eliminar la carga que se ha tomado del paciente, coloca sus manos a uno u otro lado del área afectada e imagina que dirige energía a ella. La energía se modula con el uso de la formación de imágenes con color, de manera que la persona que cura imagina en su mente enviar energía azul para refrescar o sedar, rojo para calentar o estimular, amarillo para energizar, y continúa haciéndolo hasta que el cuerpo del paciente se siente en equilibrio.
En la Segunda Parte, se te invita a combinar estas técnicas de sentir y enviar energía de colores mediante la formación de imágenes y a descubrir y desarrollar tus verdaderos colores como medio para curarte y curar a otros.

SEGUNDA PARTE

Capítulo tres

Desarrolla la Conciencia de colores

Implícito en la curación con colores se encuentra el ideal de la curación perfecta como se simboliza mediante un arco iris. Como un arco iris, una persona saludable debe distribuir todas las energías, longitudes de onda y colores de manera equilibrada. La meta de la curación con color es sintonizar a la persona con su arco iris, vitalizar los chakras y exhortarlos a llegar a un nivel saludable. Por lo tanto, se ocupa de hacer que sea más consciente la persona del color, sus efectos e influencias sutiles sobre la vida y con el desarrollo de lo que se podría llamar conciencia del color.

El primer paso para desarrollar la conciencia del color es identificar los colores que tienen parte en tu vida y las experiencias que les asocias. Puedes empezar respondiendo las siguientes preguntas:

¿Qué colores usas ahora en tu ropa?

¿Por qué decidiste usar esa ropa?

¿Cómo te sientes cuando la usas?

¿Cómo se comparan esos colores con los que usas normalmente?

¿Cuál es tu color favorito?

¿Cuál es el color que menos te gusta?

Cuándo examinas tu guardarropa, ¿qué colores ves?

¿Tienes más de un color o de algunos de ellos que de otros?

¿Qué colores faltan o no están bien representados?

¿Qué colores nunca usarías y por qué?

¿Hay algún color o colores que te gustaría usar pero que no puedes o no usas?, ¿Cuáles son las razones para no hacerlo?

¿Qué tan a menudo no puedes encontrar algo para ponerte con lo que te sientas cómodo?
¿Cuáles colores predominan en las áreas principales en que vives?

¿Cuáles colores predominan en tu espacio de trabajo?

¿Cuáles colores en tu recámara?

¿De qué color es tu auto y la tapicería del interior?

El significado de tus respuestas recae en el hecho de que las energías de la persona se expresan a través del color. El principio en que se

basa esta idea es la resonancia; las energías que vibran naturalmente a ciertas frecuencias se excitan mediante energías en el entorno y que vibran a la misma frecuencia exacta. Estas energías 'tocan una fibra sensible', en forma muy literal. Por ejemplo, si tocas la cuerda Mi de un violín, la cuerda Mi de un violín cercano empezará a vibrar en armonía ya que ambas cuerdas están sintonizadas y responden a un frecuencia particular.

De la misma manera, ciertos colores tocan una fibra sensible en nosotros cuando su vibración es idéntica a la nuestra. Es probable que prefiramos los colores con cuyas vibraciones no resonemos, de la misma manera que solemos preferir a las personas que consideramos que están en la misma longitud de onda que nosotros y a detestar a las personas con quienes no concordamos. Nuestra aversión de ciertos colores sugiere que no estamos resonando con ellos y, por lo tanto, no funcionamos efectivamente con respecto a esas frecuencias. En consecuencia, la preferencia de colores es una indicación de las energías sutiles con que estamos sintonizados. Incluso si expresamos agrado por ellos, es posible que evitemos ciertos colores. ¿Qué tan a menudo has escuchado que alguien diga que le gusta un color pero que no lo usa en su ropa ni convive con él porque es 'demasiado' o un poco exagerado? Esto sugiere que no quiere estimular estas frecuencias particulares, quizá porque está sobreenergizada en esa área, quizá porque está compensando las energías que no se emplean en forma apropiada en alguna otra parte. Por lo tanto, cuando se evita un color, porque esas energías no se están empleando o se están usando en exceso, la preferencia de colores muestra la necesidad de equilibrar esas energías.

La cantidad de energía que utiliza un persona es tan importante como su calidad y se puede llegar a tener cierta idea de ésta por la intensidad del color preferido. Muchas mujeres expresan una preferencia por tonos pastel o diluidos, y suelen suavizar el tono de colores brillantes o fuertes. Algunas de ellas, a las que les gustan los colores brillantes, no los usan porque no quieren atraer la atención hacia ellas. Al hacer esto, reflejan las convenciones sociales respecto a la expresión de energías apropiadas para su sexo. ¿Puede ser una coincidencia que el color rosa, que tradicionalmente se asocia a las mujeres en la cultura occidental, tenga efectos tranquilizadores y suprima la expresión del enojo y la agresión? ¿O que el azul, que tradicionalmente se asocia a los bebés varones en nuestra cultura sea el color de la expresión personal?

Las mujeres a menudo escogen para su ropa de trabajo el azul marino, y es especial, para entrevistas de trabajo y reuniones de negocios con hombres, de nuevo, es muy probable que se deba a que este color tiene un efecto dominante y expresa control.

Quizá sea más alarmante el número de mujeres que evitan usar colores que disfrutan porque otras personas les han dicho que no les sientan bien. Puede haber consejeros del color que basen sus juicios en el color del cabello o de los ojos y el tono de la piel más que en

una expresión equilibrada de las energías personales. De nuevo, esto enfatiza el impacto de las restricciones sociales en la expresión personal. Sin embargo, los hombres a menudo expresan preferencia por tonos de azul lo cual es consistente con el condicionamiento y expectativas sociales. Muchos hombres también utilizan ropas de colores más oscuros que las mujeres a menudo describen como 'sucios'. Es posible que los colores caqui no oculten al individuo, pero muestran con claridad que las fuertes energías verdes son disfuncionales, de la misma manera que los tonos como de tierra pueden sugerir que las energías físicas y creativas no se expresan en forma apropiada. Los hombres de gris se han vuelto casi un emblema de nuestros tiempos... a la vez un pensamiento deprimente y un color deprimente.

Muchas mujeres afirman enfáticamente que nunca usarían algo de color amarillo o anaranjado, colores que se asocian con el intelecto, la fuerza de voluntad y las pasiones poderosas, lo que de nuevo refleja puntos de vista estereotipados sobre las energías en que es apropiado suprimir para las mujeres de nuestra cultura. Aunque pueden haber menos censuras para los hombres que aparecen 'brillantes' y enérgicos, suelen no usar estas ropas en el trabajo y las confinan a la ropa para el tiempo libre, o a las corbatas o Tanto mujeres como hombres evitan por igual el púrpura, lo que sugiere la falta de dimensión espiritual en sus vidas.

Por lo general, pocas personas usan o incluso poseen una amplia gama de ropas de colores. Las prendas que usan tienden a reflejar uno u otro extremo del espectro de colores, o el rango medio. Algunas personas poseen ropa de todos colores excepto uno.

Una pequeña minoría de personas usa sólo un color. Incluso quienes poseen una amplia gama de colores puede usar algunos más que otros. Esto puede reflejar otras convenciones sociales, como la moda, o factores más idiosincrásicos como el estado físico y el estado de ánimo.

Si descubres que usas sólo una gama limitada de colores, identifica los que usas poco o nada y consulta los detalles en el Capitulo Dos sobre el chakra apropiado. Recuerda que el rojo se asocia con el chakra base, el anaranjado con el segundo chakra, el amarillo con el tercero, el verde con el cuarto, el azul con el quinto, el azul oscuro o índigo con el sexto y el púrpura o el violeta con el chakra de la corona. De esta forma, debes ser capaz de identificar las energías con que se relacionan estos colores y sus implicaciones para tu bienestar psicológico y físico.

Un diario de colores

Puedes formar tu conciencia de los efectos de los colores en estado físico, de ánimo, actitudes, intereses, actividades y relaciones si llevas un diario de colores. Inténtalo primero por una semana. Todos

los días registra qué colores y combinaciones de colores usas al hacer varias actividades, y date cuenta cómo te sientes física, mental emocional y espiritualmente cuando lo haces. Esto parece más fácil de lo que es. Puedes cambiar de ropa varias veces al día, por lo general sin pensarlo. Llevar un diario de este tipo te exige darte cuenta de estos cambios, cuándo y dónde ocurren, y sus efectos en gran cantidad de diferentes niveles personales.

Puedes descubrir que los colores que hacen falta en tu vestuario también están ausentes en el entorno en que vives y en el trabajo, o que usas ciertos colores para compensar la falta de color en esos lugares.

Trata de llevar el diario por una segunda semana, añadiendo tus sentimientos sobre el entorno usual y tus reacciones a la decoración, la iluminación y demás.

Te puedes identificar con Jackie que al principio estaba encantada con poder ahorrar dinero en los muebles de su nueva casa, la cual estaba decorada y con alfombras en tonos de gris.

Después de cuatro semanas se dio cuenta de que no podía permanecer en la casa por un tiempo sin deprimirse y cuando su marido comentó que siempre parecía estar por salir, ella insistió en que redecoraran la casa, a pesar del costo. Jackie decoró la sala de

estar en tonos rosas y verdes, que ella y su familia encontraron muy relajadores. También pintó de rosa la habitación de su hija mayor, pero para tratar de abrillantar la alcoba de su hija de tres años, la pintó de color amarillo. Algún tiempo después se dio cuenta de que la niña nunca había dormido toda una noche en su habitación, mientras que podía dormir la noche completa en la habitación de su hermana.

Lyn cambió los tonos rosados de 'chica' de su habitación cuando se casó y su marido se cambió a su casa. Posteriormente atribuyó el enfriamiento y el fracaso final de su relación a los tonos de azul y gris que escogió.

Graham, que se sentía 'helado' por la decoración de color azul pálido de la sala de estar de sus vecinos, insistió en cambiar los azules que su esposa había elegido para la decoración de la recámara por rosa, que sentía era más cálido y suave. A Gerry, un maestro de educación física, le parecía totalmente deprimente la sala de deportes gris de su escuela, observación que compartía con otros maestros obligados a supervisar exámenes allí. Los inspectores de la escuela estuvieron de acuerdo y sugirieron que un color más brillante podría mejorar el desempeño de los deportes y educativo.

En contraste, los directivos de una compañía, cuyos trabajadores solían congregarse y conversar en el baño de hombres, resolvieron el problema pintando las paredes de color anaranjado brillante. Como resultado, dejó de ser una 'sala de descanso' y los trabajadores volvieron apresuradamente a sus talleres. Carl, el director de una galería de arte, estaba sorprendido con relación a por qué una

exhibición multimedia interactiva diseñada para niños de tres a cinco años no los emocionaba. Su personal, que había anticipado tener que hacer frente al caos con hasta sesenta niños jugando con espectaculares juegos generados por computadora, se sorprendió al encontrar que los niños parecían sombríos. Se notó que nadie en la galería había pensado mucho en el color general de la exhibición y en la iluminación. Las paredes, los muebles y los montajes eran principalmente de color azul oscuro y la iluminación fluorescente estaba amortiguada, contenía pocas longitudes de onda de rojo, anaranjado y amarillo, y distorsiona los colores, haciendo que parezcan más azules. Esto creó una atmósfera amortiguada que casi carecía de los rojos, anaranjados}' amarillos necesarios para estimular y emocionar a los niños de estas edades.

Si utilizas un diario detallado, puedes identificar estos colores con los que tienes resonancia y que son cómodos para ti. Puedes desear experimentar con colores que no usas normalmente o exponerte a ellos. Pam descubrió que cuando se ponía algo café, un color que a menudo usaba con colores cremas, grises y beige que estaban de moda, solía replegarse mental y emocionalmente. Al experimentar como se sugirió, primero con arete s y collares de turquesa, después con bufandas y al final con suéteres y vestidos, descubrió que podía hablar en voz alta y que su voz normalmente baja ganaba timbre. Como resultado de estar más confiada en cuanto a expresarse, Pam pasó a probar púrpuras, violetas, magenta y rosas y se sorprendió no sólo de sentirse más vibrante sino porque otros le decían que se veía varios años más joven.

De manera similar, Ann, que no se había puesto algo verde por años, empezó a experimentar con él, al principio caminando en el campo y después con una bufanda verde. Pronto descubrió que estaba más tranquila en lo emocional y más relajada. Conforme introducía más y más prendas de color verde a su vida, se dio cuenta que se había curado de un corazón 'roto' por algo que sucedió unos años antes, por la muerte de un ser amado.

Experimentar con color y observar sus efectos no es un asunto de pensar en colores sino de experimentarlos. Como Barbara Ann Brennan señala, en términos de energía, el pensamiento es una vibración amarilla, así que sin importar en qué color pienses, crearás el amarillo. Así que necesitas experimentar con lo que puede ser 'estar' en un estado de azul. Esto involucra estar consciente de cómo te sientes cuando usas ropa azul o te sientas bajo una luz azul lo que azul significa para ti: cómo se ve, se siente y suena. Con el fin de desarrollar tu Conciencia de color necesitas explorar tus relaciones con todos los colores de esta manera. Los "ejercicios en los capítulos siguientes te ayudarán a lograrlo.

Capítulo cuatro

Relajación con colores

Si te preguntan: '¿Cómo te relajas?', ¿cuál seria tu respuesta? ¿Dirías que ves televisión, lees libros, completas crucigramas, sales a pasear, te dedicas a deportes, o tomas unos tragos con amigos? Cualquiera que sea tu respuesta, es poco probable que contestes que ' cesas de mantener la tensión en los músculos de tu cuerpo'. y sin embargo, así es como nos relajamos. Por lo general, cuando la gente piensa que está relajada no lo está. Puede seguir pensando activamente, estar excitada físicamente, inquieta, intranquila y reaccionar al ruido más leve; puede elevarse su presión sanguínea y aumentar su pulso; puede respirar de manera irregular, tragar con frecuencia, exhibir reflejos involuntarios, como fruncir el ceño, y tener rigidez en los músculos de la cara, todo lo cual indica tensión residual.

En la verdadera relajación, no hay tensión, la respiración es regular, no se muestra el reflejo de tragar, disminuye la velocidad del pulso y la presión sanguínea y te sientas o recuestas tranquilamente con las extremidades flácidas y los párpados inmóviles. Menos obvio pero más importante es que por principio de cuentas se desconectan los procesos mentales que generan tensión corporal: los pensamientos habituales, las preocupaciones y las ansiedades. Por lo tanto, la mente está en blanco en el sentido de que el 'sonido' se ha reducido, pero no está vacío. Las imágenes se presentan por sí mismas fugazmente. De la misma manera que la televisión transforma energías electromagnéticas en imágenes y sonidos, tu mente puec1e transformar energías sutiles en diversas imágenes sensorias. No es más cierto decir que estas imágenes se producen porque el sonido está desconectado que decir que reducir el sonido produce las imágenes en la pantalla de televisión. Han estado ahí I todo el tiempo, pero no se les ha prestado atención.

De manera similar, muchas personas 'ven' televisión principalmente escuchando el sonido y prestando poca atención a las imágenes de la pantalla. Cuando se baja el sonido, están obligadas a ver las imágenes para averiguar qué sucede.

De forma muy semejante, la mayoría de las personas necesita bajar el sonido (el parloteo del pensamiento verbal que actúa como pista sonora constante que acompaña a todo lo que sucede en su interior y a su alrededor) antes de poder recibir las imágenes que produce su propia mente. Esto sucede en forma espontánea durante el sueño y en otras ocasiones en que la mente se aleja de las preocupaciones usuales.

Sin embargo, aunque los sueños, las fantasías y los ensueños pueden proporcionar mucha información sobre uno mismo, se les suele desechar como fantásticos. La relajación nos permite concentrar la atención en las imágenes que recibimos de manera que podamos comprender su significado y la información que transmiten sobre aspectos de nosotros de los que por lo común no nos damos cuenta.

Sí has empezado a notar algunos de los efectos del color en tu vida, puedes querer desarrollar tu conciencia aún más. El siguiente ejercicio, que combina relajación y formación de imágenes, te ayudará a lograrlo.

Se puede repetir tantas veces como quieras, ya que refleja las energías que se están expresando en cualquier momento y cambiarán en cuanto tú y las circunstancias de tu vida se alteran (aunque ciertas características pueden mantenerse constantes). La conciencia de características variables y constantes te dará una mayor visión de la efectividad con que estás empleando tus energías, permitiéndote vigilarlas y mantenerlas en equilibrio. Te recomiendo que apartes tiempo y dediques veinte minutos para el ejercicio. Es buena idea grabar las instrucciones en cassette, o pedir a alguien que te las lea hasta que estés bastante familiarizado con los pasos para hacerlos sin ayuda.

Ejercicio 1

Ver tus verdaderos colores

Encuentra algún lugar tranquilo y ponte cómodo, sentándote o recostándote (de preferencia lo primero para que no te duermas).

Después, date cuenta de tu entorno y cómo te sientes. Luego, cierra los ojos (si no es posible por algún problema físico, o es difícil porque usas lentes de contacto, concéntrate en un punto u objeto en tu campo de visión, como una marca en la pared, el techo o el piso).

Ahora retira gradualmente tu atención del entorno y dirígela a los limites entre tu cuerpo y las superficies adyacentes. Mientras lo haces, date cuenta de si el contacto es incómodo o doloroso, y ajusta tu posición para que estés lo más cómodo posible. Puedes notar que necesitas quitarte ropa, zapatos, joyería o lentes que te restringen. En cualquier momento del ejercicio, cuando sientas que lo necesitas, ajusta tu posición para reducir dolor o incomodidad.

Cuando te acomodes, dirige tu atención a tus sentimientos, ¿cómo te sientes?, ¿te sientes tonto o culpable por dedicar tiempo al ejercicio, renuente o impaciente por terminar?

¿Qué tan cohibido eres?, ¿te preocupa que te vean otros o que estén cerca?, ¿te preocupa que no puedas 'hacer' el ejercicio o lo que puedas descubrir si eres capaz de llevarlo a cabo? Tus reacciones pueden reflejar algunas de las ansiedades básicas de tu vida. Si durante cualquier parte del ejercicio surgen en tu mente pensamientos, sentimientos, recuerdos o impresiones, has una nota mental ya que pueden ser

significativos.

Ahora dirige tu atención a los dedos de los pies y ténsalos lo más que puedas. Continúa haciéndolo hasta que puedas identificar. la extensión de sus efectos en todo tu cuerpo y después afloja la presión, observando mientras lo haces la diferencia entre las sensaciones de tensar y aflojar. Haz una pausa mientras concentras tu conciencia en los dedos de los pies, antes de repetir esta acción dos o tres veces.

Luego, avanzando con lentitud hacia arriba, a partir de tus dedos, repite este proceso, tensando y liberando por turno las piernas, las rodillas, los muslos, las caderas, la parte baja de la espalda, el estómago, el pecho, los hombros, ambos brazos y manos, el cuello, el entrecejo, los ojos, la nariz, los labios, la boca y la mandíbula.

Después dirige de nuevo tu atención a los dedos de los pies y comenzando en ellos tensa sucesivamente todas las demás partes del cuerpo de manera que esté tenso en toda su extensión. Aumenta la tensión tanto como puedas y manténla por un momento antes de relajarla. Permite que la sensación resultante de blandura se extienda por tu cuerpo. Después repite la acción dos veces más. Para este momento, tu cuerpo debe sentirse totalmente relajado, con la mandíbula floja y la boca abierta. Si no es así, repite la acción, acentuando la tensión de la mandíbula y dejando que la boca se abra cuando te relajes.

Después de lograrlo, inhala por la nariz y exhala por la boca abierta, observando cómo se siente y su efecto en el cuerpo. Aún respirando de esta forma, dedica unos minutos a darte cuenta de las sensaciones en todo el cuerpo. Si estás relajado, las extremidades y el cuerpo se deben sentir pesados y calientes. Revisa tu cuerpo de arriba abajo, notando cualquier tensión, incomodidad o dolor que persista a pesar de estos esfuerzos.

Ahora concentra la atención en el pecho y fíjate en tu respiración. ¿Es regular o irregular, superficial o profunda, difícil o fácil?

Aún concentrándote en el pecho, imagina que allí se encuentra descansando una mariposa y que cuando inhalas y exhalas extiende gradualmente las alas en toda su extensión como si con tu respiración le diera energía y vida. Examínala con cuidado, notando su tamaño, color y los sentimientos que tienes hacia ella. Cuando las alas de la mariposa estén totalmente extendidas y parezca preparada para alejarse volando, exhala profundamente y obsérvala salir volando. Date cuenta de tus pensamientos y sentimientos mientras

se va. Después, imagina que la sigues, notando todas las sensaciones que experimentas.

Al rato se posa para descansar y tú haces lo mismo, te encuentras en una situación agradable en que te sientes relajado, cómodo y seguro. Todo detalle de este lugar se vuelve vívido conforme prestas especial atención a imágenes, sonidos, olores y sensaciones que hay allí. Empieza a prestar especial atención al color y permítete experimentarlo por completo. Mientras lo haces, toma nota de cómo te sientes y cualquier característica de tu 'verdadero' tú que parezca particularmente significativo.

No trates de dirigir tus pensamientos para crear imágenes específicas y no las censures. Sólo permite que las imágenes emerjan de manera espontánea, recíbelas conforme surjan. Además, date cuenta de cualquier dificultad que tengas al imaginarte en un lugar así y de cualquier pensamiento, sentimiento, recuerdo o sensación que surja y te distraiga. No pienses demasiado en ellos, pero no los suprimas. Tan solo haz una nota mental y permíteles desaparecer.

Después de tomar parte en esta experiencia de la forma más completa que puedas, pregúntate cuál podría ser su significado y qué pueden representar los diferentes colores que has visto. Cuando hayas contestado estas preguntas lo mejor que puedas, permite que la imagen desaparezca y vuelve a la conciencia ordinaria abriendo los ojos.

Trata de grabar la experiencia en cassette o ponla en un registro escrito de manera que puedas reflexionar sobre ella y revisarla después. Realizar esto te ayudará a hacer referencias e interrelacionarla con experiencias de ejercicios posteriores. El siguiente comentario puede ayudarte a comprender el significado personal de tus imágenes en forma más completa.

Si sientes que puede influir en ti el conocer las respuestas de otros, no leas el comentario hasta que hayas terminado y registrado el ejercicio.

Comentario

La imagen de la mariposa que se empleó en este ejercicio es un símbolo muy potente del ser. Los antiguos griegos utilizaban el término psyque para indicar a la mariposa y al ser o alma: la naturaleza espiritual del individuo. Universalmente, la mariposa representa las cualidades espirituales, la transformación, la metamorfosis, el cambio y la libertad. Prestar atención a esta imagen invariablemente revela importantes temas personales.

De las respuestas de grandes números de personas, parece claro que los colores de la mariposa reflejan las energías que se expresan

actualmente, mientras que los colores del lugar a donde nos conduce la mariposa representan las energías que necesitamos expresar con el fin de ser en verdad nosotros mismos. La imagen concentra la conciencia en la autenticidad personal; es decir, cuánto de nuestro ser verdadero se suprime con el fin de ajustamos a las presiones y expectativas sociales, y lo que se podría expresar si la persona mostrara sus verdaderos colores.

Las mariposas poseen naturalmente todos los colores y combinaciones de los mismos, pero esto no se refleja en respuesta al ejercicio anterior. Es típico que no aparezcan mariposas de color rojo, anaranjado, café o rosa sólido, mientras que a menudo se describen las que son totalmente amarillas, verdes, azules, turquesas, púrpuras y blancas. Las mariposas todas negras se describen rara vez y las de color café sólido son muy poco comunes. El blanco refleja todos los colores y sugiere un funcionamiento saludable en que se están empleando todas las energías y se expresan de forma equilibrada.

Entre más intenso el color imaginado, más intensamente se expresan en el momento actual las energías de color que representa la mariposa. Cuando el color es brillante, esta energía predomina sobre todas las otras energías y necesita equilibrarse. Por lo tanto, las personas testarudas pueden imaginar mariposas de color amarillo brillante, estas personas intelectualizan todo y su actitud mental colorea todo, incluyendo el sexo, los sentimientos y la expresión personal. Estas personas racionales hablan con la cabeza más que con el corazón y pueden estar muy fuera de contacto con sus sentimientos. Es típico que una mujer que imaginó una enorme mariposa de color amarillo brillante informe de sentirse envidiosa porque no pudo identificarse con ella.

Las personas que imaginan mariposas de color verde brillante pueden permitir que sus emociones coloreen todo, mientras que quienes imaginan mariposas azules pueden ser bastante egoístas y ver todo en relación con cómo lo afecta y se refleja en ellas. Las mariposas de color púrpura brillante a menudo indican a individuos cuyos intereses espirituales predominan, a veces con el resultado de que están fuera de contacto con la realidad ordinaria.

Los colores diluidos parecen estar asociados con energías y potenciales que no se expresan o utilizan en forma adecuada; en algunos casos, esto es extremo. Las mariposas transparentes sugieren que no hay sentido de presencia. Una mujer que imaginó una mariposa muy pálida consideró que esto reflejaba con exactitud el hecho de que no expresaba nada de su verdadero ser.

Lo más común es que el color sea evidente, pero pálido. A menudo las personas imaginan mariposas de color amarillo, verde y azul pálidos, a veces estos colores se describen como deslavados, lo que sugiere que esta energía se ha agotado. En relación con las energías verdes, muestra que se han empleado en exceso las energías emocionales, lo que tiene implicaciones para el funcionamiento

inmune. (Es un hecho bien determinado la relación entre un trauma emocional y las enfermedades relacionadas con la --inmunidad, como el cáncer.)

Las energías amarillas 'agotadas' sugieren que se hacen sentir los efectos de las exigencias intelectuales y relacionadas con el trabajo, y que la persona es susceptible a la tensión y a los problemas físicos y psicológicos relacionados con ésta. Es probable que las energías azules deslavadas indiquen una pobre expresión personal y tendencia a trastornos de garganta y dicción.

Cuando las mariposas blancas están matizadas con otros colores, con borde o extremos, puntos o manchas de colores, sugiere que estas energías están algo desequilibradas, en la medida indicada por la intensidad de los colores. Una mujer que imaginó una mariposa blanca con manchas de color amarillo pálido tenia poca confianza en su habilidad intelectual y no expresaba su punto de vista para no revelar sus limitaciones.

Es muy frecuente imaginar mariposas anaranjadas y blancas e indican que es necesario regular las energías físicas. El anaranjado pálido sugiere que a la persona le falta energía y vitalidad. Por otro lado, el anaranjado brillante suele caracterizar a las personas que son muy energéticas y que constantemente están activas, como Jan, cuya energía excesiva estaba representada por numerosas manchas de color anaranjado reluciente en una mariposa blanca, y se mostraba en su hiperactividad e incapacidad para relajarse.

El tamaño de la mariposa parece reflejar la energía potencial disponible para el individuo. Su conducta y la actitud de la persona hacia ella también son significativas. Las mariposas grandes sugieren un considerable potencial, el cual, sin embargo, a menudo está subutilizado. Las personas pueden tratar de restringir a la mariposa por miedo a perderla y aplastarla en el intento. Un hombre informó sostener a su mariposa 'contra su pecho' de manera que no se podían ver sus verdaderos colores. Muchas mariposas son en extremo delicadas y frágiles, algunas aletean pero no pueden extenderlas por completo o volar. Algunas se deshacen horriblemente en el primer intento, mientras otras se mantienen con las alas extendí das pero son incapaces de volar. Otras aletean y hacen ademanes de volar pero sin hacerlo en realidad.

Muchas de las mariposas son imaginadas como tatuajes, siluetas, plantillas, apliques de decoración, origami o recortes de cartón. Así que a pesar de que puedan ser coloridas, no están vivas. Estas imágenes indican el grado en que las personas pueden sofocar o restringir la expresión de su potencial o encogerse al enfrentar su propia realidad.

Sin importar la forma o sustancia, es común que las mariposas combinen varios colores. Cuando un color está matizado de negro, esto sugiere que una traza de negatividad se manifiesta en la expresión de esta energía y que no se está realizando al máximo

posible. Las alas que tienen puntas o rayas negras indican que la negatividad interfiere con la expresión total de estas energías. El rojo bordeado de negro sugiere inseguridad y mala confianza en uno mismo, en especial con el cuerpo y la sexualidad. El anaranjado con la punta negra sugiere reacciones negativas, la tendencia a dudar de nuestros sentimientos viscerales y tener sentimientos de impotencia.

El amarillo con punta negra puede sugerir pensamientos y actitudes negativos, y el verde con punta negra puede indicar emociones como resentimiento y celos, y dificultades en las relaciones. El azul con punta negra puede indicar frialdad, distancia, retraimiento, y el púrpura con punta negra se puede asociar con sentimientos de temor, desilusión, desesperación y falta de propósito.

Las manchas, salpicaduras, glóbulos o zonas de color negro sugieren negatividad o un fracaso más intermitente para expresar por completo las energías.

Se puede pensar en ellas como defectos del carácter de la persona, no en forma critica, pero considerando que representan el potencial cuya expresión es irregular en calidad, frecuencia e intensidad.

Una mujer que imaginó una mariposa grande, exótica y de color verde, cuyas alas secundarias tenían bandas y barras de color negro, consideró esto como algo que se reflejaba en sus muy fuertes emociones que a veces no se expresaban por completo o en forma apropiada. De hecho, tenía sentimientos tan fuertes en algunos temas que no se podía permitir el reconocerlos por completo, cuanto menos expresar esos sentimientos.

La formación de imágenes de una persona puede combinar varias de las caracteristicas anteriores. Una mujer estaba alarmada por el tamaño de la mariposa que imaginó, la cual se extendía bastante a través de su pecho. Cada vez que trataba de volar ella trataba de atraparla. Más tarde reconoció que siempre tenía dificultades para aferrarse a algo en la vida y que perdía lo que quería al intentarlo demasiado. Reconoció que el color de su mariposa (malva pálido con borde negro) era significativo, como lo era el hecho de que ella estaba vestida del mismo color. La mujer asociaba el púrpura con el luto y con la tristeza de ser perdedora y se dio cuenta de que el malva, un púrpura diluido, representaba su intento de ocultar esta tristeza de los demás para poder ser aceptable. Sólo los bordes negros de las alas de la mariposa revelaron sus verdaderos sentimientos.

Esta mujer interpretó el significado de los colores de su formación de imágenes sin conocimiento previo ni conocer sus significados tradicionales. Desde esta perspectiva tradicional, el púrpura se asocia con temas espirituales, como el propósito en la vida, con la trascendencia, la alegría y las experiencias de éxtasis.

Las mariposas imaginadas por muchas personas combinan varios colores. Algunas personas, como Deborah, asemejan las suyas a mariposas comunes, una de las cuales es predominantemente roja,

anaranjada y café con zonas de negro. Sus colores se asocian con las energías y funciones de los chakras inferiores.

Cuando aparece el color café en la formación de imágenes, indica energía estancada. Los rojos oscuros pueden sugerir falta de satisfacción sexual o creatividad, y el café yuxtapuesto al rojo que la expresión de esta energía básica alterna (a veces en forma muy intensa) con otras ocasiones en que está bloqueada.

En conjunto con el anaranjado, sugiere falta de vitalidad emocional, pereza y sentimientos de impotencia.

Deborah no había visto mucho significado a su mariposa hasta que relacionó sus colores con estas características. Entonces admitió tener inseguridades muy arraigadas y falta de confianza, lo que había producido dificultades emocionales y problemas de la imagen del cuerpo. Para los treinta años de edad, después de ser anoréxica y bulímica, se había vuelto obesa y admitió usar ropa de colores oscuros para ocultar su peso. Deborah también tenía problemas para expresarse y el resultado era que le iba bastante mal en las entrevistas de trabajo y no estaba satisfecha con su empleo.

Después del ejercicio, en el que imaginó seguir a su mariposa hasta un paraíso tropical de cielos azules, lujuriante vegetación verde y flores de brillantes colores rojo, anaranjado y amarillo, decidió usar estos colores en su ropa. Deborah se deleitó más adelante no sólo de encontrar que su confianza aumentaba en gran medida sino que también, después de una entrevista de trabajo, le ofrecieron un empleo en el que podía mostrar su verdadera capacidad.

Como la formación de imágenes de Deborah revela, proporciona pistas sobre cómo se pueden equilibrar las energías representadas por la mariposa y la situación a que conduce al individuo. Una mujer se identificó mucho con la enorme mariposa azul turquesa que imaginó. Como ella, era una gran aviadora y al principio se sintió feliz de seguirla al cielo, pero entre más volaba, más incómoda se sentía. Empezó a sentirse vulnerable y preocupada de que 'mataran de un tiro' a la mariposa. Sintió que ir más alto no seria' correcto' y, por lo tanto, se sintió muy aliviada cuando de repente la guió a un bosque lluvioso amazónico que era predominantemente verde, pero lleno de flores de todos colores. Considero esto como una señal de la ansiedad que sentía como profesional de altos vuelos sin un verdadero sentido de la dirección en su vida. En conjunto, la mariposa y el lugar a donde te lleva presenta un espectro completo de colores, que representan los colores verdaderos de la persona y la expresión saludable de su rango completo de energía o potencial.

Capítulo cinco

Identifica las obstrucciones de energía mediante el color

La tensión es energía obstruida: energía atrapada I en músculos e incapaz de fluir. Sin embargo, la tensión implica una energía considerable que es la razón de que cuando estás tenso te sientas cansado y vacío. Recostarte con los músculos tensos puede ser

una pérdida mayor de tu energía que cavar el jardín todo el día. Esto se debe a que en el trabajo físico, después de un 1mpulso inicial el esfuerzo se reduce en la inercia, mientras que contraer los músculos y sostener esta tensión necesita de energía constante.

Así que es paradójico que el trabajo duro puede requerir menos 'trabajo' que el llamado descanso. Mantener la tensión muscular por cierto tiempo emplea considerable energía, es progresivamente agotador e impone tensión al cuerpo. Si gastas demasiada energía, empleas un exceso de trifosfato de adenosina o TCP cíclico, la sustancia química básica que se utiliza en nervios y células musculares. Por lo tanto, tu cuerpo se desgasta sin hacer nada.

Las personas con tensión crónica a menudo quedan atrapadas en un ciclo que se autoperpetúa, en el que aunque cansadas la tensión muscular les impide relajarse o dormir, lo que las cansa más, de manera que cualquier acción necesita más esfuerzo. El problema fundamental para estas personas es que por lo general no se dan cuenta de que están tensas y como no saben cómo lo están haciendo o qué pueden hacer para impedirlo. Tampoco pueden darse cuenta de las energías retenidas en mantener esta tensión y sus implicaciones para su salud, bienestar y funcionamiento efectivo.

El siguiente ejercicio utiliza la formación de imágenes de color para ayudarte a valorar si estás empleando o no tu energía con efectividad.

Ejercicio 2

Encuentra algún lugar en que te puedas sentar o recostar con comodidad con los ojos cerrados o enfocados en un punto fijo.

Imagina que estás recostado bajo un sol agradablemente cálido y que sientes sus tibios rayos sobre tu piel. Imagina que el calor está penetrando en la piel y calmando tus dolores. Mientras revisas tu cuerpo lentamente desde los dedos de los pies hacia arriba, puedes sentir que se disuelve la tensión, que tiene la forma de hielo. Ésta se convierte en gotas de fluido caliente el cual fluye en corrientes por todo tu cuerpo y sale al suelo por los poros de tu piel, dejando a tu

cuerpo sintiéndose pesado y caliente. Nota cualquier área en que el hielo parece especialmente denso o resistente al calor del sol, concentrando tu atención en cada una de ellas hasta que se disuelva.

Continúa revisando el cuerpo hacia arriba a través de tu cuerpo hasta que todas las tensiones se disuelvan y después de terminar concentra tu atención en la cabeza. Imagina que los rayos del sol están penetrando en tu mente, disolviendo suavemente ansiedades, conflictos, confusiones y preocupaciones. Permite que se vayan. dejando a tu mente y cuerpo como un canal limpio y sin obstrucciones. Después presta atención a las tensiones que han fluido saliendo de ti.

Imagina que forman una extensión de agua. Observa con cuidado, notando sus caracteristicas significativas y prestando especial atención a su color, claridad, profundidad y movimiento. Cuando estés imaginando esto con la mayor claridad que puedas, hazte las siguientes preguntas:

1. ¿Qué me puede indicar esta imagen sobre mis energías y con qué efectividad las estoy empleado?

2. ¿Qué puedo aprender de esto?

Cuando hayas contestado las preguntas, deja que la imagen desaparezca poco a poco, abriendo los ojos y volviendo a la conciencia ordinaria. Después graba o escribe tu experiencia, notando el lugar y la naturaleza de las 'obstrucciones de la energía, la forma en que se disuelven y la facilidad o dificultad con que sucede. También nota los detalles de la formación de imágenes del agua, prestando especial atención a las características del color, la claridad, la profundidad y el movimiento, terminando con una valoración lo que podrían indicar estas caracteristicas sobre tus energías y con qué efectividad las estás empleando.

El siguiente comentario, sacado de observaciones de personas que se han sometido a este ejercicio, podría ayudarte a comprender tus propias imágenes.

Comentario

La extensión de agua imaginada en este ejercicio se forma de disolver la tensión. Por lo tanto, tenderá reflejar las áreas predominantes de tensión dentro del cuerpo y las energías que están atoradas allí. Sí se considera esto, no es sorprendente que algunas personas describan el agua que imaginan como roja, aunque el rojo no es un color que se asocie normalmente con el agua. De hecho, a menudo sorprende a la gente como algo extraño o sorprendente si no está familiarizada con conceptos esotéricos de energías sutiles, chakras y el aura.

El agua puede ser imaginada como reflejando los colores del sol poniente, anaranjado o amarillo. Exactamente como los colores del sol poniente terminan con los rayos vivificantes del día y son el inicio

de la noche, también cuando se ven en la imaginación sugieren que las energías vitales físicas y mentales están vencidas y decayendo.

A menudo, el agua verde nos impresiona como algo de apariencia fría e inoportuna. Cuando alguien la imagina en este ejercicio sugiere falta de calor emocional producto de energías cardiacas obstruidas. El agua azul sugiere que la expresión personal está bloqueada por lo general, y entre más oscuro el azul, más probable que la persona también carezca de visión.

El agua púrpura puede personificar los reflejos de las montañas, sus profundidades representan una inversión de las aspiraciones más elevadas de la persona.

A menudo es posible imaginar agua café. Un hombre que lo hizo no pudo encontrar un significado hasta que se le preguntó cómo se vuelve café el agua.

John contestó que contenía material en suspensión como un afluente o aguas de alcantarilla y esto corresponde con su experiencia de estar 'lleno de porqueria'.

El agua gris puede tener un significado similar, Sheila imaginó agua gris nubosa en que las personas han lavado su ropa sucia, activando de inmediato una asociación con la frase 'lavar la ropa sucia en público'. Después reconoció que esto era producto de involucrarse en los asuntos desagradables de otras personas, y permitir que sus pensamientos se oscurecieran por esto.

A veces, se describe una 'nata' aceitosa o grasosa negra en la superficie del agua, lo que sugiere que algo se ha 'vertido' o impuesto desde alguna otra parte.

Esta 'contaminación' refleja la negatividad que a menudo acompaña a la persona que actúa de acuerdo a los deseos de otros en lugar de expresarse ella misma.

El agua negra, después de absorber todo posible color que exprese el cuerpo, indica una profunda negatividad y tensión que equivalen a rigidez y entorpecimiento. El negro se asocia con la falta de claridad y visión.

El color y la claridad a menudo están muy relacionados; el grado de claridad puede ser una indicación de la visión que una persona tiene en su interior.

Las áreas oscuras pueden indicar aspectos inexplorados o sin reconocer del ser, miedos, ansiedades y otras características que las personas no desean examinar muy de cerca (sus aspectos más oscuros) y suelen evitar.

Algunas personas informan no poder ver en esta agua por los reflejos, lo que sugiere que sus reflexiones sobre otras situaciones o personas (como las expectativas sociales) les impide ver su propia profundidad y potencial, los cuales, en consecuencia, están sin señalar ni usar. Las

energías de muchas personas están dedicadas a crear o vivir en las imágenes que esperan otros.

Muchas personas no pueden determinar el grado o profundidad del agua que imaginan. Tales personas tienen dificultades para percibir su propio potencial.

Algunas personas son conscientes de que el agua que imaginan es parte de una extensión mayor de agua y que pueden tener un potencial mucho mayor que el que están empleando. Otras se dan cuenta de que lo extraen de fuentes inagotables, mientras que otras consideran sus recursos como limitados a un charco o goteo. La atención a la claridad del agua tiende a subrayar las características de profundidad y de límites o fronteras.

Otras personas reconocen que sus características superficiales dan una falsa impresión de lo que está sucediendo debajo. En algunos casos, la superficie del agua puede estar tranquila y disfrazar agitaciones en el interior, o la superficie puede estar agitada y turbulenta, pero tener agua tranquila en el interior.

Los colores de la superficie también pueden diferir de los de abajo. Estas características sugieren las formas en que algunas personas a sabiendas o sin saberlo se ocultan ellas y sus colores verdaderos, y la diferencia entre su ser interno y externo.

Para la mayoría de las personas, el movimiento del agua que imaginan es sorprendente y significativo.

Puede ser lento o perezoso, lo que sugiere energía insuficiente; o apresurado, frenético y en algunos casos, peligrosamente fuera de control. La disipación de la energía es una característica común de la formación e imágenes.

Mike interpretó su río seco en un paisaje de creta, como algo que reflejaba su necesidad de retraerse en ocasiones para restaurar su energía. Mavis se dio cuenta que las ondas que veía moverse en la superficie del agua concordaban con sus ciclos de estado de ánimo. Se sentía muy bien cuando 'estaba arriba' y con la 'cabeza arriba del agua', pero se asustaba cuando estaba abrumada o 'abajo'.

Por lo general, el movimiento del agua se determina en cierta medida por la naturaleza de las restricciones que contiene. Mientras algunas personas consideran que el agua es algo expansivo, otras consideran que está confinada; restricciones que a menudo son hechas por el hombre. Con frecuencia, imaginan el agua en albercas, tanques de peces, estanques de jardín, tinas o incluso vasos, lo que sugiere que la energía de la persona está limitada por restricciones creadas artificialmente.

A menudo, las personas se sienten frustradas o enojadas porque estas restricciones las detengan.

Marjorie imaginó que sus tensiones disueltas tomaban la forma de una alberca llena de personas y se dio cuenta de que la mayor parte de su energía se dedicaba a apoyar a otros.

Mark, que imaginó un poderoso río cortando una forma de V hacia abajo en roca sólida, se dio cuenta que estaba tomando toda su energía pero que no lograba nada, ya que no iba hacia delante sino a un callejón sin salida. Reconoció que la 'depresión' que el agua estaba creando en la roca correspondía a su estado psicológico.

Otras personas ven al agua como explotando los bancos, 'llenando' o ampliando los límites existentes; mientras que otras se alarman al descubrir que está hundiéndose o filtrándose.

Para comprender el significado de estas imágenes es importante recordar que el agua es producto de tensiones que se disuelven en la mente y el cuerpo.

Al relacionar sus características con la fuente de la tensión en la cabeza o el cuerpo podrás identificar la fuente de tu tensión.

Capítulo seis

Equilibrio de energía mediante el color

El ejercicio anterior pudo ayudarte a lograr la comprensión de tus tensiones y los tipos de energía que sueles bloquear, dónde están esas obstrucciones en tu cuerpo y cómo surgen. El ejercicio también debe proporcionarte una forma de disolver estas obstrucciones, permitiendo que tus energías fluyan en forma más libre.

El siguiente ejercicio te dará una visión de la forma en que tus energías se emplean en un momento dado y te ofrecerá la forma de equilibrarlas para alcanzar y mantener la salud óptima.

Ejercicio 3

Imagina que estás sentado directamente bajo un sol cálido que está calmando cada vez más dolores y tensiones de mente y cuerpo. Parece que los rayos de luz que se derraman del sol te está sumergiendo con su calor protector. Estás sentado bajo una cascada de luz y te permitirás el tiempo para experimentar esto de la manera más completa posible, para relajarte y sentirte cómodo.

Imagina que la luz cae como cascada desde arriba y penetra por los poros de la piel en la parte superior de la cabeza, donde existe una

rueda que distribuye la luz por toda tu cabeza. Conforme observas esto, nota su tamaño, dirección y el tipo de movimiento y qué tan bien está distribuyendo la luz. Presta atención en especial al color predominante de la luz que se está distribuyendo. Mientras lo haces, date cuenta que la rueda es como una rueda catarina que distribuye chispas de luz que se derraman hacia fuera y hacia adentro. Cuando sigas esto hacia abajo, verás que hay otra rueda situada en un punto a medio camino entre tus cejas y que también está distribuyendo la luz. De nuevo, nota todas las características de esta rueda, fijándote en su tamaño, dirección, velocidad de movimiento y su color predominante.

Conforme sigues las chispas hacia abajo, te das cuenta que existen cinco ruedas más situadas a lo largo de tu cuerpo, en puntos que corresponden con el centro de tu garganta, la mitad del pecho, arriba y abajo del ombligo, y en la base de la columna vertebral. Por turno, examina cada una de esas ruedas mientras distribuyen luz, notando en cada caso, el tamaño, la dirección, el tipo de movimiento y el color predominante.

Después de observar cada una con atención, examina el conjunto completo de ruedas, date cuenta de si están alineadas y compáralas entre ellas. ¿Son de tamaño similar, se encuentran en el mismo plano, se mueven en la misma dirección y a la misma velocidad, o difieren? De ser así, nótalo. ¿Parecen estar coordinadas, de manera que las luces fluyen con facilidad entre ellas?

Ahora examina la base de tu columna vertebral. La luz está rezumando de ella, parece que estás sentado en el centro de un estanque creciente de luz que se extiende alejándose de ti en una serie de círculos concéntricos. Nota los colores de cada una de esas bandas de luz y si son pálidas, oscuras, densas o irregulares. Trata de ver en qué parte de tu cuerpo surgen manchas oscuras o trozos de color. Imagina este estanque de luz extendiéndose y uniéndose a estanques de luz que producen otras personas y objetos, primero los más cercanos a ti, después los más y más lejanos. Ahora te ves, junto con toda la gente y todos los objetos flotando en un mar interminable, cada uno como un pequeño rizo u ola en su vasta superficie. Date cuenta que todo está conectado y que mediante tus pensamientos, sentimientos y acciones afectas a todo lo demás, exactamente como te afectan sus pensamientos, sentimientos y acciones.

Ahora dirige tu atención a las ruedas de luz en tu cuerpo. Prueba a regularlas de manera que el flujo de luz de una a otra sea continuo y armonioso; las chispas que emiten se distribuyen por todo el cuerpo y alrededor de él, como un arco iris de color, y el estanque de luz en que estás sentado es pálido, transparente e iridiscente, como madreperla.

Después de hacerlo, permite que la imagen desaparezca, regresando a la normalidad poco a poco y registra tu experiencia.

Comentario

Este ejercicio nos proporciona una forma de conceptuar la estructura del sistema chakras y aura. Como la formación de imágenes proporciona información

confiable sobre las energías sutiles, el ejercicio te da una forma de valorar tu energía en cualquier momento. Como la formación de imágenes también puede

influir en estas energías sutiles, también puedes redirigirlas y equilibrarlas.

No puse introducción a este ejercicio para evitar crear expectativas. La mayoría de las personas que lo llevará a cabo no tendrá un conocimiento previo de los chakras, el aura y las características físicas, psicológicas y espirituales que tradicionalmente se les atribuyen. A pesar de todo, la correspondencia entre ellos es consistentemente sorprendente y por lo general es suficiente para persuadir al más escéptico de su validez.

Son significativas diversas características de las ruedas como las imagina la persona. Por lo general la gente tiene pocas dificultades para visualizar las ruedas de energía del cuerpo, aunque pueden descubrir que faltan algunas o son difíciles de imaginar en detalle. Algunas personas imaginan que faltan una o más ruedas. En especial las mujeres informan que falta la rueda de la garganta por completo o es errática o lenta en su movimiento, lo cual puede indicar que muchas de ellas encuentran difícil expresarse.

Es más común que imaginen todas las ruedas pero que algunas no funcionen bien. A veces parecen tambaleantes, 'sujetas con agujas', como ruedas catarinas, y su movimiento es errático o excéntrico, lo que sugiere que esas energías no se expresan con facilidad. La ansiedad puede ser un factor que contribuye, como la frase 'sujetas con agujas' sugiere. Por ejemplo, Lyn describió su rueda de la garganta como 'desigual' en su movimiento, como si quisiera moverse con libertad pero no pudiera.

En muchos casos, las ruedas difieren en tamaño y velocidad, cada una siendo progresivamente más grande y más lenta. Esto se ajusta a la sabiduría tradicional, la cual sostiene que las vibraciones de cada chakra son progresivamente más densas, pesadas y de menor frecuencia al recorrer hacia abajo la columna vertebral. A menudo, todas las ruedas son del mismo tamaño. Por lo general el tamaño de la rueda es una indicación de su robustez y de su potencial energético. Las ruedas pequeñas sugieren energía limitada mientras que las grandes sugieren lo opuesto.

El tamaño de la rueda y la calidad de su movimiento están interrelacionados. Una rueda pequeña con movimiento lento puede sugerir que se está conservando la energía limitada, mientras que las ruedas pequeñas que se mueven rápidamente pueden ser

susceptibles a agotamiento. Las ruedas grandes de movimiento lento pueden ser transmisores de energía poco eficientes y las ruedas grandes de movimiento rápido pueden ser caóticas y afectar el funcionamiento de las otras ruedas. Sin embargo, en muchos casos no hay una progresión gradual en el tamaño o la velocidad de las ruedas, sino una mezcla caótica de ruedas grandes y pequeñas que se mueven a diferentes velocidades y sin uniformidad.

Lo más común es que se imaginen algunas ruedas moviéndose con mucha lentitud, perezosamente, detenidas o con mucha rapidez. A menudo se describe un exceso de actividad en la rueda que está arriba del ombligo. Es el tercer chakra, o del plexo solar, que se asocia con el color amarillo, los asuntos intelectuales 'obstinados' y con la naturaleza enérgica. Cuando tiene lugar la actividad excesiva, invariablemente indica tensión, producto de que la mente siempre esté 'en movimiento'. Esto puede aumentar la susceptibilidad a enfermedades relacionadas con la tensión. Cuando la cuarta rueda o del corazón tiene actividad excesiva, es probable que las emociones estén sobrecargadas o agotadas, lo que puede afectar la inmunidad a trastornos físicos y emocionales.

Cuando las dos ruedas inferiores están activas en exceso, 'pueden volar chispas', en forma muy literal ya que se relacionan con las pasiones fuertes. Cuando la rueda roja está activa en exceso, estas pasiones pueden sobrecalentarse, conduciendo a un exceso de enojo o agresión, violencia y desviación sexual. La actividad excesiva de la segunda rueda puede producir hiperactividad, que si no se controla puede causar cansancio físico, excesos al comer o beber y trastornos digestivos.

La actividad excesiva de la quinta rueda o de la garganta, se puede asociar con hablar demasiado, una tendencia al chismorreo, superficialidad, problemas de la garganta e incluso hipertiroidismo. La falta de actividad refleja la tendencia opuesta; es probable que la lentitud en la rueda de la garganta se asocie con vacilación al hablar, de la expresión personal y, en casos extremos, con hipotiroidismo o tiroides poco activa.

Es probable que lentitud en la rueda del corazón se asocie con respuestas emocionales embotadas, indiferencia y reducción de la inmunidad. En la rueda amarilla puede reflejar embotamiento intelectual o falta de desarrollo y sentimientos de impotencia. La falta de actividad de la segunda rueda se asocia con la falta de impulso, fuerza y mala digestión; la falta de vitalidad física, de impulso sexual y de productividad con la rueda roja.

Por lo general, la dirección y calidad del movimiento varia considerablemente de rueda a rueda. Algunas se encuentran y se mueven en un plano diferente a las demás, lo que puede causar problemas si se trastorna el flujo de energía de una rueda a otra. Las ruedas que se mueven en un plano horizontal suelen distribuir la luz sólo hacia abajo, en lugar de hacerlo en todas direcciones y se les

debe considerar menos eficientes que las ruedas que se mueven en un plano vertical. En algunos casos, todas las ruedas se mueven con armonía en la misma dirección. Es más común que una o más ruedas se muevan en sentido contrario a las manecillas del reloj. Impulsan la energía hacia fuera en lugar de distribuirla dentro del cuerpo y, por lo tanto, bloquean su potencial.

Entonces, la energía se manifiesta en el aura del individuo como color y en este ejercicio como color en el estanque de luz que rodea a la persona.

Los colores de las ruedas siempre son un buen indicador de su funcionamiento; es muy variable, no sólo de una persona a otra sino con el paso del tiempo. Muchas personas describen los colores de la rueda en una forma que es totalmente consistente con la secuencia de colores del arco iris que tradicionalmente se asignan a las chakras. Cuando las ruedas vibran en forma armoniosa, se puede observar una luz brillante. Otras personas imaginan que cada rueda emite luz blanca, que es la combinación de todos los colores. Algunas personas imaginan que cada rueda emite los colores del arco iris. Estas imágenes sugieren un estado de equilibrio. Pero si ciertas ruedas parecen ser erráticas, son poco activas, lo son en exceso o se mueven en sentido contrario a las manecillas del reloj, sugiere que es poco probable que continúe la situación actual de salud. Las emisiones de luz 'fluida' y clara se asocian con ruedas que están funcionando bien y las emisiones de oro y plata parecen indicar un sistema con equilibrio armonioso.

En muchos casos, los colores que se asocian tradicionalmente con los chakras están desplazados. Así, o algunas personas pueden imaginar que predomina el amarillo en algunas o en todas las ruedas, lo que indica predominancia de la energía mental y tendencia a racionalizar todo. Cuando aparece rojo en ruedas que no son el base, indica enojo y agresión. Cuando a parece en la segunda rueda, sugiere un exceso de estimulación, hiperactividad, pasiones calientes y problemas potenciales del estómago. Cuando aparece en el plexo solar, la persona puede tener pensamientos de enojo y parecer dominante, ruda y amenazadora a los demás.

En la rueda del corazón, el rojo representa 'fuego' en el corazón y, en consecuencia, amor apasionado.

Si el rojo se hace más intenso llegando al negro, puede sugerir una pasión frustrada y un corazón 'roto' o 'sangrante'. El rojo en la rueda de la garganta indica una tendencia a expresar irritación y a tener inflamación de la zona. Jenny, que imaginó que salían chispas rojas de esta rueda que era azul, admitió que con frecuencia suele 'echar chispas' y sentirse molesta por sus estallidos de ira. Cuando el rojo aparece en la rueda del entrecejo, puede ser una señal de enfermedad mental y puede indicar espiritualidad intensa cuando aparece en el chakra de la corona.

El anaranjado es el color de la actividad y rara vez se presenta en un sitio que no sean las ruedas inferiores. En la rueda base sugiere una vida sexual activa y en la rueda del plexo solar, una mente vivaz. Amarillo, el color de la racionalidad, a menudo desplaza otros colores e indica una tendencia a analizar todo. Cuando aparece en la rueda base, sugiere que el sexo suele ser dirigido por la mente, y en la segunda rueda, sugiere que los sentimientos viscerales y las pasiones están bajo control racional. Cuando ocurre en la rueda del corazón, indica que la cabeza domina al corazón. El amarillo que aparece en la rueda de la garganta es, con frecuencia, una señal de la necesidad de que se considere inteligente a la persona. Algo de amarillo en la rueda del entrecejo indica comprensión profunda, mientras que demasiado puede sugerir escepticismo. Cuando aparece en la rueda púrpura, el amarillo muestra que los asuntos espirituales se manejan en forma intelectual más que conocerlos y experimentarlos directamente.

Muchas personas carecen de verde en la rueda del corazón, lo que muestra que su corazón no está en sus actividades actuales. El color verde oscuro en esta rueda indica carácter dominante y envidia, como sugiere la muy conocida frase. Cuando aparece en la segunda rueda, sugiere sensibilidad emocional, pero si es excesivo, puede indicar vulnerabilidad emocional y digestión sensible. En la rueda roja indica que el corazón está en la vida sexual. Si el verde no aparece en la rueda del plexo solar, esto indica un

enfoque independiente y analítico ante la vida. De manera similar, algo de verde en la rueda de la garganta es deseable, de otra manera, la persona comunica poco calor y amabilidad y carece de sinceridad.

El turquesa, que combina el azul y el verde, se asocia con la sinceridad y la autenticidad, y a menudo aparece en esta rueda. Sin embargo, demasiado verde en esta rueda indica demasiada amabilidad y la posibilidad de que se explote a la persona. El verde en la rueda del entrecejo indica generosidad de espíritu y en la rueda de la corona, compasión.

En dondequiera que aparezca, el azul cielo sugiere frialdad. En la rueda base, indica una actitud fría hacia el sexo, y en la segunda rueda es señal de mala salud y apetito. En el plexo solar indica inteligencia fría y clara, mientras que en la rueda del corazón indica independencia emocional y dificultades para formar relaciones. Cuando el azul aparece en la rueda del entrecejo y en la de la corona, indica habilidad para curar. El azul oscuro o índigo, indica imparcialidad en dondequiera que aparezca, y el púrpura o el violeta refleja cualidades estéticas y espirituales.

Por lo general, los colores que se ven en el estanque alrededor de la rueda base suelen corresponder con anomalías en las ruedas correspondí entes. Como tal, la formación de imágenes refleja la

correspondencia entre el funcionamiento de los chakras y la apariencia del aura.

Las personas que describen esta rueda base como negra pueden sentir que no tienen vitalidad alguna. El color café indica energías estancadas Y repliegue. En la rueda base indica falta de realización sexual, y en la segunda rueda, falta de vitalidad fisica y emocional.

En el plexo solar puede ser una señal de repliegue mental y depresión.

En la rueda del corazón, el café es a menudo una señal de pesar, pérdida y susceptibilidad a las enfermedades. El café en la rueda de la garganta indica una tendencia a retirarse de la comunicación con otros y problemas del habla. En el entrecejo, el café indica una tendencia a retirarse del mundo exterior, y en el chakra de la corona está relacionado con pérdida de la fe, las creencias y el propósito de la vida.

Muchas prácticas tradicionales se basan en la creencia que es posible recibir información sobre las energías sutiles mediante la formación de imágenes, y que de esta forma y otras se puede valorar con exactitud y confianza el funcionamiento de los chakras.

Estas prácticas también abogan por la visualización como una forma para influir en las funciones mentales y corporales. Las modificaciones de la formación de imágenes, como acelerar o reducir la velocidad de ciertas ruedas, cambiar la dirección o la calidad del movimiento, efectuar reparaciones en ruedas dañadas o no funcionales, Y cambiar su color, puede producir beneficios. Esta es la experiencia de muchas personas que han descrito cambios en su condición física y mental que corresponden a cambios inducidos deliberadamente en su formación de imágenes.

La primera vez que Fiona probó este ejercicio, descubrió que todas sus ruedas se estaban moviendo perezosamente y no estaban coordinadas. Repitió el ejercicio todos los días por un tiempo, imaginando que las ruedas se estaban moviendo con armonía y con bastante fuerza, en la misma dirección, hasta que pudo 'ver' que estaban emitiendo luz blanca. Mientras lo hacía, Fiona notó mejorías considerables en su salud general y en su bienestar, tanto psicológico como físico. Andrew notó un cambio en la dirección de la rueda del entrecejo durante un período de tres meses y atribuyó esto al aumento de conocimiento que había logrado como resultado de usar la formación de imágenes para desarrollar la conciencia de sí mismo.

Capítulo siete

Inhala color

Los ejercicios de la Segunda Parte pudieron proporcionarte algo de visión de los colores con los que tienes resonancia y con los que no, las energías personales con que están relacionados, el grado en que estás empleando tus energías con eficiencia, las energías cuya expresión sueles bloquear, y sus implicaciones para tu vida y bienestar general. Los siguientes ejercicios te ayudarán a 'poseer' las energías que en la actualidad no posees, a rechazarlas y proyectarlas a otros y al medio ambiente, y a experimentar con tener más color en tu vida. Esto te debe ayudar a fomentar todas tus energías y a expresar tu potencial completo.

Muchas personas responden a experiencias desagradables bloqueando sus sentimientos. Para hacerlo, deben detener o reducir el flujo de energía a través de las chakras relevantes, las cuales afectan su funcionamiento de diversas formas. Puede bloquearse con energía estancada, girar irregularmente o en sentido contrario a las manecillas del reloj, desfigurarse o distorsionarse, y al final causar que se desarrolle un problema físico. Sin embargo, este proceso no sólo genera enfermedad sino que también la realidad ' del individuo, como lo explica Barbara Brennan:

Como los chakras no sólo son metabolizadores de la energía sino también aparatos para percibir energía, sirven para hablarnos del mundo a nuestro alrededor. Si 'cerramos' los Chakras, no dejamos que la información entre. Por lo tanto, cuando hacemos que nuestros chakras giren en sentido contrario a las manecillas del reloj, enviamos nuestras energías hacia el mundo, percibimos lo que es la energía que enviamos y decimos que esto es el mundo. A esto se le llama proyección en psicología. (Cursivas en el texto original.)

Por lo tanto, la energía que se debe atraer al chakra se proyecta al campo de energía que rodea al cuerpo, donde se manifiesta como color, formando los filtros con los que la persona ve el mundo. Da color a su visión de la vida y determina la forma en que parece

l ser a otros. La persona que detiene las energías del chakra base que se relacionan con las energías y las funciones básicas, proyectará la energía correspondiente a su entorno y tenderá a 'ver rojo'. Su enojo y agresión tenderán a proyectarse a otros y como cree que esas energías surgen en ellos y no en sí misma y que están dirigidas hacia ella y no que surgen de ella, es probable Que se sienta insegura y falta de confianza, que actúe a la defensiva y se sienta justificada de hacerlo. Parecerá enojada, irritable y de alguna forma inestable hacia otros.

La persona que detiene sus sentimientos viscerales, tendrá opiniones apasionadas y parecerá a otros excitable, fácil de incitar y difícil. Las personas que detienen sus energías del plexo solar, proyectarán sus poderes mentales, su fuerza y su dominio hacia otros. Según esto, verán a los demás como intimidantes y poderosos y a si mismas como víctimas. Para los demás, parecerán pasivas e incluso

pusilánimes. Todo tendrá un colorido emocional para quienes proyectan la energía de su corazón. Verán a otros como más valiosos y aceptables que ellos y parecerán envidiosos y resentidos, como en la frase 'verde de envidia'. Pueden tener dificultades para formar y mantener relaciones con otros.

La persona que proyecta sus energías de la garganta puede parecer a otros fría y distante y que la consideren remota, reservada y poco comunicativa, o tímida. Alguien que proyecta las energías del entrecejo verá 'como a través de un vidrio oscuro'. Todo parecerá místico, impenetrable y poco claro, y para los demás puede parecer alicaído o deprimido. Cuando alguien proyecta las energías de la corona, tenderá a ver la vida a través de una neblina púrpura y tendrá dificultades para percibir la realidad ordinaria. A los demás parecerá 'ido', distanciado y no mundano.

La oclusión de cualquier chakra representa la negación completa de las sensaciones en cierta área. Es con claridad una reacción extrema que, si se mantiene, tendrá sin poderse evitar consecuencias psicológicas y físicas desafortunadas. Es más típico que los chakras no estén obstruidos por completo sino que sea parcial el bloqueo, de manera que parte de su energía se proyecte hacia fuera pero no toda. Esto da color al punto de vista de la persona pero en forma menos consistente que si el chakra está totalmente bloqueado. El primer paso en la curación con color es invertir la tendencia de las personas de proyectar ciertas energías y por lo tanto 'colorear' su vida en formas que pueden conducir a problemas. De los ejercicios de la Segunda Parte, en especial el Ejercicio 3 (página 95) que se relaciona con el funcionamiento de los chakras y la apariencia del aura, puedes tener una idea bastante apropiada de las energías que típicamente proyectas y las formas en que' colorean' tu punto de vista de la vida e influyen en tu bienestar.

Una forma en que puedes invertir este proceso es inspirando color. Por largo tiempo ha sido una característica de las prácticas de curación tradicionales y se emplea extensamente en la terapia de color contemporánea. Existen numerosas variaciones de esta práctica y es aconsejable experimentar con varias hasta que encuentres una que parezca la más apropiada a tus necesidades.

Ejercicio 4

La técnica básica implica simplemente sentarse o recostarse y establecer un patrón rítmico y sencillo de respiración. Después, mientras te concentras en tu respiración, imagina que inhalas color. Si te das cuenta que tiendes a bloquear ciertas energías, concéntrate en el chakra relevante e imagina que inhalas luz del color apropiado hacia él. Trata de no pensar en este color, ya que el pensamiento en sí es una energía 'amarilla', sino de sentirla en la forma más completa posible. Si estás inseguro de cuáles energías tiendes a bloquear, tan

solo concéntrate en respirar y recibe cualquier color que emerja. Cuando suceda esto, continúa inhalando el color y nota cualquier sensación que surja.

Sí encuentras que inhalar un color es difícil (por lo general, sucede si lo intentas con demasiada fuerza) tan solo relájate inspirando luz de sol. Imagina que estás sentado o recostado en la cálida luz del sol e inhalando su energía hacia tu cuerpo. Date cuenta de cualquier pensamiento, impresión, sensación o cualquier otra experiencia que surja mientras lo haces.

Comentario

Muchas personas descubren que es muy fácil imaginar que inhalan la luz del sol y mucho menos fácil imaginar que inspiran un color. A algunas personas les es útil inhalar por la nariz y exhalar por la boca y en la tradición china imaginar que mientras inhalan la luz, viaja por la columna vertebral hasta su base y después de vuelta hacia arriba, llenando al cuerpo con luz y empujando hacia fuera la 'niebla' a través de la boca. Por lo general respirar de esta forma por unos minutos es suficiente para fomentar la relajación. Cuando esto suceda, puedes descubrir que los colores empiezan a presentarse de manera totalmente espontánea. Si lo hacen, sólo continúa inhalando de esta forma, dándote cuenta mientras lo haces, de cualquier sensación o impresión.

Jane nos proporciona una narración fascinante de los conocimientos y beneficios que se pueden derivar de la respiración de color. Primero intentó inhalar el color que creyó apropiado para sus obstrucciones de energía más obvias como descubrió en los ejercicios previos y se dio cuenta que era muy difícil. Por lo tanto, imaginó que estaba simplemente sentada bajo el sol cálido y concentró su atención en el chakra de la corona. De forma repentina e inesperada, logró una visión sorprendente de cómo estaba bloqueando la energía. Se dio cuenta que la indoctrinación religiosa de su infancia la había 'alejado' de la religión. Su educación escolar de convento la había dejado con varios problemas emocionales y la llevó a rechazar los principios y prácticas de la religión organizada.

Jane notó que gran parte de su negación de la religión era producto de que la lastimara un maestro que era muy castigador y que su experiencia había coloreado su actitud a la religión en general. Mientras sucedía esto, 'vio' un púrpura brillante y al inhalar la armonía con él sintió un enorme alivio. Descubrió obstrucciones en su chakra de la garganta en relación con la forma en que se expresaba en ciertos contextos. Como siempre había pensado que se expresaba con gran facilidad, la sorprendió, pero de nuevo se dio cuenta de que las experiencias desagradables (esta vez en su trabajo) la habían hecho suprimir bastante en esa área. Descubrió que al surgir esta percepción de sí misma también lo hizo un color brillante, en este caso el azul cielo.

Para este momento, Jane estaba absorta en el proceso, continuó examinando cada chakra en secuencia, encontró que en cada caso solía bloquear las energías en formas que no había apreciado antes y que el miedo a ser lastimada había conducido a la restricción de sus energías. Posteriormente encontró que con sólo concentrarse en cada chakra, el color apropiado emergía y podía aumentar su comprensión de su funcionamiento. Con el tiempo, Jane encontró que ocurrían cambios significativos al hacer esto y que había aumentado en gran medida sus sentimientos de bienestar.

Capítulo ocho

Dejar que el color se te vaya a la cabeza

Pat había participado en varios de mis talleres y también en una terapia individual conmigo. En una sesión, reveló que había tratado de hacer el ejercicio de la rueda (Capítulo Seis) y se había encontrado inexplicablemente imaginando sombreros. La experiencia había sido tan poderosa que no sólo la había escrito sino que también había dibujado algunas de las imágenes que recibió y las trajo para mostrármelas. Cuando exploraba estas imágenes con ella y las percepciones valiosas que obtuvo de ellas, me di

cuenta que había encontrado un ejercicio potencialmente útil. Perfeccioné esta idea en forma sistemática y la 'probé' en otras personas.

Algún tiempo después, Pat me habló de su sorpresa y placer al encontrar un libro en la biblioteca local del psicólogo Edward de Bono. Ella se sintió atraída por el título: Seis Sombreros Pensantes. Se sorprendió aún más al leerlo y descubrir pasmosas similitudes entre sus imágenes y las del libro. En su libro, de Bono aboga por usar seis sombreros diferentes con el fin de favorecer diferentes estilos de reflexión:

Un sombrero blanco para reflexiones neutras, objetivas y verdaderas.

Un sombrero rojo que permita que se exploren los sentimientos, las emociones, las corazonadas y la intuición de uno o de los demás.

Un sombrero negro para pensamientos que se ocupen específicamente de las valoraciones negativas: señalar qué está malo equivocado, e identificar riesgos, peligros y desventajas.

Un sombrero amarillo para reflexiones constructivas y optimistas que exploren y encuentren apoyo lógico para algo valioso y que proporcione beneficios, produciendo propuestas y sugerencias concretas y 'haciendo que sucedan'.

Un sombrero verde para pensamiento creativo que sea adaptable y genere nuevos conceptos y percepciones.

Un sombrero azul para reflexiones controladas, organizadas y disciplinadas del tipo que se espera en resúmenes, visiones globales y conclusiones.

La base del mensaje que presenta de Bono parece ser: 'si el sombrero se ajusta, úsalo'. Un principio similar se aplica al siguiente ejercicio.

Ejercicio 5

Sentado o recostado con comodidad y con los ojos cerrados, concentra la atención en tu hueso púbico.

Dedica algo de tiempo a ser consciente de las sensaciones en esta área. Mientras lo haces, permite que la imagen de un sombrero rojo se forme tan vivido como sea posible y nota tus reacciones a él. Pruébalo en tu cabeza y úsalo. Observa a dónde vas y qué ha-

ces mientras lo tienes puesto, y tus sentimientos y pensamientos mientras haces esto.

Ahora concentra tu atención en el área a unos cinco centímetros debajo de tu ombligo, dándote cuenta de la sensación allí. Mientras lo haces, permite que se forme la imagen de un sombrero anaranjado. Póntelo y úsalo, observando a dónde vas, qué haces y cómo

te siente y piensas.

De la misma manera, imagina que se forma un sombrero amarillo en respuesta a las sensaciones que experimentas exactamente arriba del ombligo, en el plexo solar; un sombrero verde se forma en el centro de tu pecho; un sombrero azul cielo en la garganta, uno azul oscuro el centro del entrecejo y un sombrero púrpura en la parte superior de tu cabeza. Imagina que te pruebas y usas cada sombrero, notando tu conducta, sentimientos y pensamientos mientras lo haces.

Cuando hayas permitido que se formen todas las imágenes, abre los ojos y registra lo que sucedió.

Comentario

Casi todas las personas disfrutan de este ejercicio y las entretiene. La energía roja tiene que ver con el chakra base, que se asocia con la vitalidad básica, la sexualidad y la productividad. Proporciona energía a pies, piernas y pelvis, su función es mantener un sentido básico de estar conectado con la tierra o seguridad. Es probable que las personas con energía roja positiva tengan los pies firmemente en la tierra, que se sientan arraigados y con un buen sentido de la realidad.

En respuesta a este ejercicio, las personas imaginan con frecuencia que usan sombreros rojos cuando se dedican a actividades físicas, en especial cuando participan o son espectadores en eventos deportivos, y cuando se sienten animados, con energía, emocionados, resplandecientes y excitados. Las actividades de 'sombrero rojo' a menudo se asocian con el nivel social y, en consecuencia, con la 'posición' social de la persona. Las mujeres en particular suelen sentirse confiadas, inteligentes, sofisticadas y 'elevadas' con el rojo. Algunas personas también se sienten más seguras en sus relaciones personales cuando usan algo rojo. Al expresar más energía roja en tu vida, puedes ser capaz de mejorar tu energía, vitalidad, seguridad y autoconfianza.

La energía anaranjada se asocia con el segundo chakra y con los poderosos sentimientos instintivos.

Es básica, física y no es refinada. Los sombreros anaranjados reflejan esto, por lo general en asociación con actividades energéticas, como deportes, baile, juego y risa, y con intereses infantiles como fiestas, juegos, circos y payasos; es decir, todas las actividades en que la gente siente que debe participar conforme crece. La mayoría de las personas no puede expresar sus energías 'anaranjadas' y necesita relajarse en esta área.

Esto se puede lograr rindiéndose a las imágenes del sombrero anaranjado en lugar de resistirse. Cuando Bernard se imaginó con un sombrero grande y suave de color anaranjado con el que quería reír alegremente por nada hasta que se cayera, sólo se permitió una sonrisa y suprimió una carcajada. No quería que los demás lo consideraran un tonto por reírse en voz alta. Pocas personas no sienten los beneficios de reírse a carcajadas y por esta razón ciertas tradiciones hindúes abogan por una forma de respirar que requiere que la persona expulse el aliento con rapidez y repetidamente. Esto produce un sonido, 'ja-ja', que cuando se repite rápidamente, conduce a la risa genuina y por eso se considera que es terapéutico. Se puede combinar con la respiración de colores.

La energía verde que se asocia con el chakra del corazón se relaciona con la sensación de unión y de correspondencia, no sólo con otros sino con toda la creación. Es típico que cuando las personas imaginan que usan sombreros verdes, reflejan la vida al aire libre. A menudo se describen estilos 'Robin Hood' y también sombreros a prueba de

agua, gorras para montar y estilos de moda, como los que se podrían usar en las carreras. Las personas que usan estos sombreros pueden describir sentirse 'hermosos' o dedicados a una actividad que les encanta, como pasear al perro o hacer jardinería. Estos sentimientos se pueden fortalecer al expresar tu energía verde.

La energía azul cielo se asocia con el chakra de la garganta, y en consecuencia, con el habla y la expresión personal. Quienes imaginan usar sombreros de este color a menudo describen sentirse 'serenos'; esto se refleja típicamente en sombreros y gorras para andar en yate o navegar y para esquiar. Usar estos sombreros puede ser una experiencia liberadora y reflejar alguna actividad que la persona siempre ha intentado llevar a cabo pero que nunca ha hecho, como patinar en hielo, bailar o esquiar.

Cuando usan azul, muchas personas, en especial los hombres, se expresan en formas que a menudo describen como absurdas, lo que sin duda refleja los efectos inhibidores de la presión social hacia la seriedad más que a la frivolidad. De hecho, las convenciones sociales impiden gran parte de la expresión masculina. John, que se imaginó usando una gorra azul de enfermera y con un estetoscopio, se describió como 'ayudando a la gente y haciendo cosas absurdas como esa'.

Las mujeres también se pueden liberar de los estereotipos de la conducta femenina apropiada cuando usan sombreros azules. Cathy, la cual se imaginó en una plataforma azul de mortero en una ceremonia de graduación, y reconoció esto como una indicación

de que falla en expresar sus energías intelectuales por completo. Ann encontró que cuando usaba un sombrero azul podía ser más agresiva.

El azul oscuro se asocia con el chakra del entrecejo, con habilidades de percepción, imaginación e intuición. Es común que los sombreros de este color se asocien con grupos ocupacionales como enfermeras, policías y bomberos, conductores de trenes y de taxis, choferes, pilotos, marinos y las fuerzas armadas, todos los cuales tienen el compromiso de servir a los demás. Esto es intrigante porque en las tradiciones antiguas el tercer ojo o chakra del entrecejo se asocia con el servicio a Dios o a los dioses, a los seres humanos y a otras criaturas.

Sin embargo, es sorprendente que estos sombreros comunes no aparecen con frecuencia en el ejercicio. Los sombreros que se describen suelen ser idiosincrásicos, como una pagoda china de muchos pisos. Se han descrito turbantes de Sultán. Suelen reflejar perspicacia y aumento de las percepciones.

Julie se describió con un turbante así sobre una alfombra mágica para 'ver lo que sucede en todas partes'. Jamie se vio usando un turbante con una enorme joya central que le permitía ver todo tipo de sucesos distantes y futuros.

El púrpura se asocia con el chakra de la corona, con las energías espirituales, la iluminación y la trascendencia de la realidad ordinaria. Se han descrito mitras de arzobispos, coronas papales, tocas, sombreros de mago y brujas, artículos triangulares o cónicos, como los que favorecían los faraones, en relación con este chakra. Es típico que la gente describa que se siente mas alta y 'sobre los problemas' cuando usa estos sombreros. También se ha informado de sentimientos de poder, aumento de conciencia, espiritualidad, trascendencia y éxtasis, junto con un sentido de propósito. Estos sentimientos se pueden fortalecer mediante la expresión de la energía púrpura.

Al experimentar con los diversos sombreros en el ejercicio es posible experimentar pensamientos, sentimientos, acciones y reacciones que son producto de liberar las energías de tus chakras, en lugar de bloquearlas. Así que tendrás cierta sensación de cómo serias si animaras y desarrollaras la expresión de tus verdaderos colores en lugar de inhibirlos.

Capítulo nueve

Control del dolor con fantasías de color

He sugerido que con el fin de evitar los sentimientos desagradables, las personas reducen o detienen la transmisión de energía de los chakras relevantes, lo que al final conduce a problemas psicológicos y físicos. Las experiencias que se evitan con más frecuencia son las que causan dolor, sea físico o emocional. Bloquear el dolor de esta forma conduce a tensión, la cual a menudo aumenta el dolor físico existente y genera otros. También prepara una cadena de eventos que pueden producir enfermedades (tanto psicológicas como físicas) y más dolor. En última instancia, esforzarse por evitar el dolor mediante bloquear los sentimientos desagradables es derrotarse uno mismo. De hecho, el dolor se puede concebir como causa y efecto de la energía bloqueada.

Como hemos visto, la formación de imágenes de color proporciona una indicación y visión valiosa de la naturaleza y localización de las obstrucciones de energía en el cuerpo, no sólo de las tensiones y dolores existentes sino de los dolores potenciales. La formación de imágenes se puede utilizar para relajar estas tensiones y dolores, y para fomentar y regular el flujo saludable de la energía en el cuerpo. Se puede utilizar para modificar el dolor y es valiosa no sólo para

valorar el dolor sino controlarlo y tratarlo. El siguiente ejercicio es a la vez simple y muy efectivo.

Ejercicio 6

Relájate tanto como sea posible en cualquier forma que sea la más apropiada para ti. Después identifica las áreas de dolor residual de tu cuerpo o las áreas en que suele presentarse dolor. Concentra tu atención en cada una de esas áreas, una por vez, permite que se forme una imagen en respuesta a las sensaciones que experimentas en ella. Trata de no influir en ella o censurarla. Si nada te llega a la mente, no 'trates' de producir una imagen, sólo relájate más mientras mantienes la concentración fija en el área en cuestión. Cuando surja una imagen, nota sus características, prestando especial atención al color, la forma y el tamaño, y notando cualquier pensamiento, recuerdo o impresión. pregúntate qué puedes aprender sobre tu dolor con esta imagen; quizá descubras que puedes interactuar con ella. De ser así, pregúntale qué hace allí y por qué; qué está haciendo o qué puede hacer por ti, y qué puedes hacer por ella.

Ahora trata de cambiar el color de la imagen y mientras lo haces, date cuenta de cualquier sensación en tu cuerpo y tus reacciones mentales y emocionales. Después cambia su forma y tamaño; experimenta con tantos cambios como puedas y date cuenta de tus reacciones físicas, mentales y emocionales mientras lo haces. Después, encoge el dolor y proyéctalo hacia fuera de tu cuerpo, tanto como puedas, hasta que desaparezca. Si lo deseas, permite que el dolor reaparezca y vuelva a su posición original en el cuerpo, notando mientras lo hace cualquier cambio de las sensaciones. Luego permite que la imagen se desvanezca, vuelve a la conciencia ordinaria y registra tu experiencia.

Comentario

Cuando se les pide que dibujen su dolor, por lo general los adultos y los niños utilizan los colores negro, rojo, anaranjado, café y con menos frecuencia púrpura y verde. Entre más intenso es el dolor, más probable que usen el rojo y el negro para producir dibujos grandes. Es típico que los niños dibujen formas abstractas, angulares y puntiagudas para describir el dolor agudo, reflejando la sensación de 'agudeza'. El dolor menos agudo se muestra como algo más liso, con curvas en lugar de contornos dentados. Es menos probable que los adultos tracen figuras abstractas que los niños y es más probable que añadan palabras y frases.

Pocas personas tienen algún problema para crear Imágenes de su dolor. Un examen detenido de las diversas características de las imágenes puede permitir una valiosa comprensión. Sin embargo, para muchas personas los efectos de cambiar sus imágenes en diversas formas son sorprendentes y dramáticos. Al hacerla, descubren que

tienen un cierto grado de control sobre su dolor, y por lo tanto de su experiencia con él.

Algunas personas descubren que cambiar el color del dolor tiene efectos inmediatos. Cambiar los dolores de color rojo o anaranjado a azul o verde puede producir alivio. El dolor de cabeza por migraña o tensión responde bien al azul, el cual por lo general pare-

ce tener un efecto tranquilizador cuando se sustituye por otros colores. Las sensaciones que aparecen de color 'negro y azul' responden bien a rojo y anaranjado; y cuando el color del dolor es brillante, el simple diluirlo puede producir una marcada mejoría de reducir el dolor.

Experimentar con los colores debe revelar cuál es el más apropiado para un dolor determinado, pero alguna indicación en cuanto a la naturaleza y la fuente del dolor, y de la forma más apropiada para controlarlo, puede obtenerse con el color o colores de la imagen inicial. Mientras que el rojo y el anaranjado se asocian al dolor físico, el sistema músculo esquelético y las partes inferiores del cuerpo, el dolor amarillo sugiere la posibilidad de asuntos más mentales; la tensión mental debe considerarse como un factor básico o contribuyente importante, junto con temas relacionados, como el miedo y la ansiedad.

Cuando aparece el verde, los factores emocionales y las relaciones personales tienen algo que ver. Cuando el azul es un factor, puede ser necesario considerar quién o qué es un 'fastidio' o incluso si tú eres un 'dolor' y cómo afecta esto tu expresión personal y la forma en que te consideran los demás. El azul oscuro también presenta la posibilidad de factores mentales o psicológicos, como depresión, que respaldan o contribuyen al dolor. El dolor púrpura puede indicar desilusión, pérdida de la esperanza, de la dirección y del propósito. El negro, el café y el gris sugieren negatividad y que la negación tiene una función significativa en la experiencia del dolor.

Puede parecer extraño que el ejercicio permita a las personas restaurar su dolor en su ubicación original y que en vez de eso la gente estaría satisfecha de liberarse de él y que no vuelva. Sin embargo, a muchas personas la idea de que el dolor desaparezca les produce ansiedad. Por lo general, en un examen más detallado emerge que esas personas necesitan su dolor porque satisface alguna función importante en su vida. Puede ser una forma para lograr la atención de otros o puede liberarlas de actividades u obligaciones desagradables e indeseables. Si descubres que eres una de las personas que están renuentes o que no pueden dejar que su dolor desaparezca por completo, pregúntate qué función tiene en tu vida y si es posible satisfacer esta necesidad en otra forma menos dolorosa.

Cambiar el color, la forma y el tamaño del dolor puede tener efectos inmediatos y duraderos. Puedes esperar que en la mayoría de los casos sea de corta duración el alivio experimentado y que el dolor regrese. Es seguro que si esperas que el dolor vuelva, quizá lo haga.

Sin embargo, si puedes lograr incluso un alivio pasajero del dolor, puede ser suficiente para persuadirte que tienes el poder para controlarlo y que con práctica puedes mejorar la habilidad y extender los periodos libres de dolor. Durante su primer intento de visualización de este tipo, Cathy experimentó alivio de una lesión de la cadera de largo tiempo, producto de años de entrenamiento de baile. Esto la persuadió a continuar y después de dos semanas, no tenia dolor y pudo usar zapatos de tacón. alto por primera vez en anos. June trato con éxito una lesión de rodilla de largo tiempo y Fred superó un codo de tensita también muy antiguo. Shirley logró un alivio significativo de su artritis reumatoide al modificar sus imágenes verdes.

Muchas de las personas que emplearon con éxito las imágenes de color se dieron cuenta de las palabras que Kahlil Gibran puso en boca de El Profeta:

Gran parte del dolor lo escoge uno mismo.

Es la poción amarga con que el médico en tu interior cura a tu ser enfermo.

Capítulo diez

Pon color a tu vida

Mediante el uso imaginativo del color, es posible realizar todo tu potencial y fomentar el bienestar espiritual, psicológico y físico, o la salud en su sentido verdadero. Estas breves pautas te ayudarán a poner más color en tu vida.

El rojo proporciona energía a los pies, las piernas, la pelvis, las articulaciones de la cadera, la base de la columna vertebral la próstata, los testículos y el tracto urogenital. Estimula la actividad física y la vitalidad, los sentimientos de seguridad, estabilidad, confianza en uno mismo y calor.

Para tener más rojo en tu vida:

Inhala rojo;
visualiza rojo;
medita en el color rojo, flores, gemas y cristales rojos;
usa ropa roja; rodéate de rojo;
coloca a tu alrededor y usa gemas y cristales como granate, rubí, jaspe rojo, hematites, turmalina negra y cuarzo ahumado;
emplea los aceites esenciales Mirra, Pachuli y Vetiver en quemadores, inhaladores, masajes yagua para bañarse;

Ingiere carnes rojas, vegetales y frutas de cáscara roja, como betabeL rábano, pimiento rojo, jitomate, cerezas, fresas, frijol colorado, chiles rojos y especias como clavo, comino, chile, y ají de Cayena.

Usa cualquiera de los anteriores en habitaciones o edificios en que se necesita. un aumento de actividad física y en cuartos de juego de niños;

si te sientes cansado, agotado o físicamente débil;
si tienes frío;
si estás empezando con un resfriado;
si tienes problemas de movilidad física, dolor o rigidez en las piernas;
si tienes ciática;
si sufres de dolor de la parte baja de la espalda;
si tienes venas varicosas;
si tienes mala circulación;
si estás anémico;
si tienes problemas reproductivos;
si eres estéril;
si eres impotente;
si tienes problemas de próstata;
si te sientes solo, sin apoyo e inseguro.

No uses:

para niños o adultos hiperactivos, violentos o agresivos, en situaciones de trabajo donde se emplee maquinaria potencialmente peligrosa, donde sea necesaria la concentración, para leer o en alcobas:

si estás enojado o te sientes agresivo;
si estás sangrando o sufres de hemorroides;
si tienes heridas y cortadas inflamadas;
si tienes heridas infectadas;
si sufres de presión sanguínea alta;
si tienes problemas cardiacos;
si tienes vista cansada;
sí eres propenso a los accidentes;
si quieres relajarte.

El anaranjado proporciona energía a hígado, bazo, páncreas, riñones y vejiga. Estimula el metabolismo, la digestión, la desintoxicación, la inmunidad a las enfermedades, las energías físicas y emocionales, la sexualidad, el desempeño atlético y los apetitos físicos, y regula el azúcar y el equilibrio de líquidos del cuerpo.

Para tener más anaranjado en tu vida:

inhala anaranjado; ;
visualiza anaranjado;

medita en el color anaranjado, flores, gemas y mineral es anaranjados;
usa ropa anaranjada;
rodéate de anaranjado:
coloca a tu alrededor y usa ámbar, cornalina, coral, y venturina durazno;
emplea los aceites esenciales Sándalo, Cardamomo y Jengibre en quemadores, inhaladores, masajes Y agua para bañarse;
Ingiere naranjas, mandarinas, chabacano, melón, caqui, papaya, zanahoria, pimiento anaranjado, lentejas y especias como canela, clavo, jengibre y ginseng.

Usa en cuartos de juego, de ejercicio, estudios de baile y salones deportivos, o donde tienen lugar reuniones sociales;

si tienes poca energía;
si te sientes letárgico o cansado;
si quieres aumentar la vitalidad;
si quieres fortalecer tu sexualidad;
si te sientes deprimido;
si estás inhibido;
si necesitas más energía para hacer frente a las demandas de las actividades cotidianas;
si quieres sentirte feliz;
si quieres ser juguetón y divertirte;
si quieres estimular tu apetito;
si tienes problemas de vejiga o infecciones del tracto urinario, como cistitis;
si tienes reumatismo;
si te falta impulso sexual;
si tienes sentimientos de insuficiencia sexual;
si no experimentas el orgasmo;
si tienes dificultades menstruales o disfunciones femeninas, como infecciones vaginales, quistes ováricos, endometriosis, fibroides.

No uses:

en tocadores;
si tiendes a comer o beber en exceso;
si te excedes en las actividades sexuales o deportivas;
si tienes alguna adicción;
si empleas estimulantes;
si sufres de náuseas;
si tiendes a ser discutidor, enojón o irritable;
si tienes problemas intestinales, síndrome de intestino irritable, colitis, pancreatitis, diabetes, problemas de riñón o hígado, hepatitis, problemas de vesícula biliar o disfunción de la glándula suprarrenal;

si sufres de incontinencia;
si quieres relajarte. .

El amarillo proporciona energía a las glándulas suprarrenales, el sistema nervioso simpático y, por lo tanto, los músculos, el latido cardiaco, la digestión y la circulación. Estimula el tracto digestivo, la actividad mental la claridad mental, el razonamiento verbal y el poder de voluntad.

Para tener más amarillo en tu vida:
inhala amarillo;
visualiza amarillo;
medita en el color amarillo, flores y minerales amarillos;
usa ropa amarilla;
rodéate de amarillo;
coloca a tu alrededor y usa citrino, topacio, ojo de gato, circonio amarillo, jaspe amarillo, oro y topacio oro;
emplea los aceites esenciales Cidronela y Limón en quemadores, inhaladores, masajes y agua para bañarse;
Ingiere pimientos amarillos, maíz, toronja, melones, plátanos, limones, piña, huevos, queso, lentejas amarillas, garbanzos especias como cúrcuma, macís, mostaza y azafrán.

Usa en cuartos de lectura y estudios, donde tengan lugar reuniones sociales y se requiera conversación alegre, y para decorar habitaciones y edificios en que trabajen niños con dificultades de aprendizaje;

si sufres de fatiga mental;
si te sientes mentalmente embotado;
si tu toma de decisiones es deficiente;
si tu memoria es mala;
si necesitas concentrarte;
si tienes un examen;
si tienes dificultad para aprender;
si necesitas ser objetivo;
si te sientes nervioso o temeroso;
si te sientes impotente Y sumiso;
si quieres sentirte optimista y seguro;
si tienes mala digestión.

No uses:

con niños y adultos hiperactivos, con trastornos de conducta o agresivos;
si te sientes inquieto;

si tienes problemas por la tensión o un trastorno relacionado con la tensión;
si no te puedes desconectar en lo mental;
si quieres descansar Y relajarte;
si sufres de insomnio;
si eres agresivo o sueles ser violento;
si sufres de trastornos estomacales;
si sufres de úlceras estomacales, indigestión aguda o náusea.

El verde proporciona energía a la glándula timo. Estimula el corazón, los pulmones, los bronquios, los brazos, las manos, la piel, la circulación secundaria y el sistema inmune. Favorece los sentimientos positivos, la compasión y la sensibilidad.

Para tener más verde en tu vida:

inhala verde;
visualiza verde;
medita en el color verde, plantas, gemas Y minerales verdes;
usa ropa verde;
rodéate de verde;
camina en el campo, compra plantas para casa, dedícate a la jardinería;
emplea los aceites esenciales Pino, Bergamota, lnvila y Melisa en quemadores, inhaladores, masajes y agua para bañarse;
coloca a tu alrededor y usa esmeralda, malaquita, turmalina, ágata verde, berilo, jade verde, venturina verde, crisoprasa y cuarzo rosa;
usa cobre;

Ingiere todas las frutas y verduras verdes, aguacate, pera, olivas y frijoles mung.

Usa en cualquier habitación, edificio, taller o estudio en que sea deseable paz y tranquilidad, se necesite sensibilidad o las actividades que impliquen contacto físico;

si necesitas calmarte;
si estás ansioso;
si te sientes amargado o resentido hacia otras personas o tienes problemas en tus relaciones;
si te resulta difícil darte a otros;
si te falta compasión;
si quieres aumentar tu sensibilidad;
sí te sientes 'fuera de contacto';
si estás trabajando con las manos;
si tu corazón no está en ningún aspecto de tu vida o trabajo;
si tienes hipertensión;

si tienes problemas cardiacos;
si tienes problemas circulatorios;
si tienes problemas respiratorios, como asma o bronquitis;
si sufres de inmunodeficiencia;
si tienes tumores, cáncer o SIDA;
si tienes artritis o reumatismo;
si sufres de alergias;
si tienes trastornos de la piel;
si tienes una enfermedad crónica;
si tienes problemas de la parte alta de la espalda o de hombros.

No uses:

en laboratorios o habitaciones en que se necesite pensamiento analítico imparcial;
si tienes una enfermedad autoinmune.

El **azul cielo** proporciona energía a la glándula tiroides y, en consecuencia, al metabolismo, el control de la temperatura del cuerpo. Estimula la voz, la expresión personal, la comunicación, la responsabilidad personal y la audición.

Para tener más azul en tu vida:

inhala azul;
visualiza azul;
medita en el color azul, el cielo, el mar, el agua, el color azul, las flores, gemas y minerales azules;
usa ropa azul;
rodéate de azul;
coloca a tu alrededor y usa las gemas y minerales turquesa, crisocola, topacio azul, sodalita, aguamarina, azurita y cianita;
emplea los aceites esenciales Lavanda, Manzanilla y Geranio en quemadores, inhaladores, masajes y agua para bañarse;
Ingiere pescado, frutas de cáscara azul, como ciruelas y arándanos, y espárragos.

Usa en recámaras, tocadores, clínicas, cualquier habitación o edificio que se emplee para procedimientos clinicos, lecherias, frigoríficos;

si necesitas calmar tu mente o nervios;
si deseas relajarte;
si deseas enfriarte fisica, mental o emocionalmente;
en casos de fiebre;
si sufres de insomnio;
en casos de conmoción;
si estás sangrando;

si tienes furúnculos, hemorroides, cortadas o heridas inflamadas o sépticas, quemaduras por fuego o por el sol;
si tienes glándulas inflamadas;
si sufres de psoriasis, enfermedades o irritaciones de la piel;
si tienes picaduras o mordeduras de insectos;
si tienes problemas de oído, nariz o garganta;
si tu voz es débil o pierdes la voz;
si no puedes elevar la voz;
si sufres vergüenzas;
si tienes un impedimento del habla;
si tienes rigidez del cuello;
si tienes dolor de cabeza por tensión o migraña.

No uses:

si sientes frío y escalofríos;
si tienes deficiencias de la tiroides o metabolismo lento.

El azul oscuro o índigo proporciona energía a la glándula pineal. Estimula la parte inferior del cerebro, el sistema nervioso central y el sistema endocrino, en especial las hormonas serotonina y melatonina. Por lo tanto, estimula la actividad hormonal de todo el cuerpo, los procesos inconscientes, la imaginación, la visión, la intuición y las habilidades psíquicas.

Para tener más índigo en tu vida:
inhala índigo;
visualiza índigo;
medita en el índigo y el azul oscuro, el cielo al anochecer, los minerales y gemas azules;
usa ropa índigo;
rodéate de índigo;
coloca a tu alrededor y usa gemas y minerales como lapislázuli, sodalita, zafiro y azurita;
emplea los aceites esenciales Pachulí e Incienso en quemadores, inhaladores, masajes yagua para bañarse;
Ingiere verduras y frutas de color azul oscuro, como berenjena, ciruelas y uvas.
Usa en habitaciones en que tienen lugar la contemplación y la meditación;
si necesitas calmar tus nervios;
si estás agitado;
si tienes problemas para dormir;
si te sientes inquieto;
si necesitas pensar con claridad y visión;

si careces de imaginación;
si necesitas usar o desarrollar tu intuición;
si sufres de migraña;

No uses:

en cuartos de juego o centros de actividad física;
si estás deprimido;
si sufres de Trastorno Afectivo Estacional, trastornos de la alimentación, como anorexia y bulimia nerviosa, esterilidad o irregularidades menstruales;
si tienes una enfermedad mental;
si tienes pesadillas;
si te sientes melancólico y triste;
si temes los fenómenos paranormales o psíquicos:
si estás tomando sedantes.

El púrpura o violeta proporciona energía a la glándula pituitaria. Estimula la parte superior del cerebro y el sistema nervioso, la creatividad, la inspiración, la estética, la habilidad artística y los ideales elevados.

Si quieres tener más púrpura en tu vida:

inhala púrpura o violeta;
visualiza púrpura o violeta;
medita en el color púrpura, flores, montañas, gemas y minerales púrpuras;
usa ropa púrpura y violeta;
rodéate de púrpura o violeta;
camina en las montañas;
coloca a tu alrededor y usa amatista, alejandrina, sugalita, fluorita púrpura, selenita, diamante, cuarzo transparente y aragonita;
emplea los aceites esenciales Lavanda, Elemi e Incienso en quemadores, inhaladores, masajes y agua para bañarse;
Ingiere frutas y verduras de color púrpura, como berenjena, uvas, espárragos y col roja.
Usa cuando quieras inspirar actividades artísticas, creativas, estéticas e imaginativas y la espiritualidad,

facilitar la concentración clara, la conciencia y meditación; en teatros, salones de clases de los niños;

si necesitas inspiración;
si te falta imaginación;
si necesitas claridad mental y de propósito;
si deseas meditar; ti
si deseas dedicarte a la visualización;

si deseas desarrollar la espiritualidad;
si te falta fe en ti mismo, en otros o en lo divino;
si has perdido la fe;
si estás luchando por encontrar significado y propósito a la vida;
si estás deprimido;
si sufres de parálisis o condiciones debilitantes, como esclerosis múltiple.

No uses:

en habitaciones que se empleen para entretenimiento o donde desees alentar la conversación, o en habitaciones y edificios ocupados por personas con enfermedades mentales, en especial de los que sufren de alucinaciones, despersonalización o con tendencia a retraerse;

si tienes problemas psicológicos graves;
si tienes problemas con alcohol o drogas;
si te sientes enajenado.

Lecturas recomendadas

Aaranson, B. s., 'Percepción y efecto del color', American Journal of Clinical /fypnosis 14 (1971), 38-42.

Anderson, J., l3rain/Nindl3ulletin 15, 4 (1990), l.

Bell, A. N. ed., Varita Nágica Práctica: Un Simposio, Londres: G. Be" & Son s 1965.

Birren, F., Psicología de Color y Terapia de Color; Nueva York: Citadel Press, Carol Publishing Group 1992.

Brace, A., 'Expertos aclaman cura para dislexia infantil'. Nailon Sunday; 27 de junio de 1993, 10.

Branson, L., 'Cromoterapia: arco iris curativo de la naturaleza', Attitudes (Primavera de 1988), 4-7.

Brennan, B. A., Nanos de Luz: Una Guía para la Curación mediante el Campo de Energía Humana, Nueva York: Bantam 1988.

Castigan, K., 'Cómo se va el color a tu cabeza', Science Digest (Diciembre de 1984).

Davidson, J., Energía Sutil, Saffron Walden: C. W. Daniel Co. 1987.

Davis, P., Aromaterapia Sutil, Saffron Walden: C. W. Daniel Co. 1990.

De Bono, E., Seis Sombreros Pensantes, Londres: Penguin 1990.

Dougherty, T. J., 'Fotosensibilización de tumores malignos' en S. Ecomon, ed., Adjuncts to Cancer

Therapy; Filadelfia: Lea & Febinger 1980.

Dougherty, T. J., 'Terapia de Fotoirradiación: nuevos enfoques', Seminars in Surgical Oncologr, 6-16.

Gerard, R. M., 'Efectos diferenciales de la luz de color en las funciones psicofisiológicas'. Tesis de doctorado, University of California at Los Angeles, 1958.

Gimbel T., El Libro de la Curación por Colores, Londres: Gaia Books Ltd 1994.

Gurudas, Elixires de Oemas y Curación Vibracional", California: San Rafael Press 1986.

Ivanov, A., Experimentos soviéticos en visión sin ojos', Internaüona/ Journal of Parapsychology / 1 (1965),5-22.

Keenan, B., Una Cuna Maligna, Londres: Arrow 1993.

Krakov, S. V., 'La visión de color y el sistema nervioso', Journal of the Optical Society of America (Julio de 1942).

Lacey, J. R., 'Ictericia neonatal y fototerapia', Paediatríc Clinics of N. Ameríca 19 (4), (1972).

Legwold, G., 'Energía impulsada por el color: cómo afecta la luz la acción muscular', American Health (Mayo de 1988).

Liberman, J., Luz: Medicina del Futuro, Santa Fe: Bear &. Co. 1991.

Liberman, J., 'Luz, Medicina del futuro', Caduceus (Verano de 1992), 22-5.

McDonald, S. F.-, 'Efectos de las ondas de luz visible en el dolor de la artritis: un estudio con control', Internaüonal Journal of lJiosocial Research 3, 2 (1982), 49-54.

Motoyama, N., Teorías de los Chakras: El Puente a la Conciencia Superior, Wheaton, lllinois: Theosophícal Socíety Publíshíng Nouse 1988.

Novomeiskii, y otros, informado en Ostrander, S. Y Schroeder, L. S., Descubrimientos Psíquicos Detrás de la Cortina de /fierro, Londres: Sphere Books 1973.

Oren, D. A. Y Brainard, G. C., 'Tratamiento del Trastor no Afectivo Estacional con luz verde y roja', American Journal of PsychÍatry 148 (4 de abril ti), de 1991).

Ott,J., 'Color y Luz: sus efectos en plantas, animales y personas', Journal of BÍosocÍal Research 7, parte 1 (1985).

Ott, J., Salud y Luz: los efectos de la luz natural y artíficíal en el hombre y otros seres vÍvos, Cold Greenwich, Conn: Devin-Adair Co. 1973.

PellegrinL R. J., Schauss, A. G., Birk, T. J., 'Fuerza de la pierna como función de la exposición a estímulos visuales de diferentes tonos', BuIletín of the Psychosomatíc SocÍety 16, 2, 111-12.

Pierrakos, J. C., Energía del Núcleo, Mendocino, California: Life Rhythm 1990.

Plack, J. J. Y Schick, J., 'Los efectos del color en la conducta humana', Journal of the AssocÍatíon for the Study of Perceptíon 9 (1974), 4-16.

Reich, W., La función del Orgasmo, trad. Theodore P. Wolfe, Nueva York: Oregon Institute Press, 1961.

Roney-Dougal, S. M., 'La psicofisiologia del sistema yoga-chakras', Caduceus (1989),8-11.

Schauss, A. G., 'El efecto fisiológico del color en la supresión de la agresión humana: Investigación en el rosa de Baker-Muller', Internatíonal Journal

of BÍosocÍalResearch, 72 (1985), 55-64.

Schauss, A. G., 'El efecto tranquilizador del color reduce la conducta agresiva y la violencia potencial', The JournaI of Orthomolecular PsychÍatry 8, 4 (1974), 218-21.

Schwarz, J., SÍstemas de energía Humana, Nueva York: E. P. Dutton 1980.

Sun, H y Sun, D., Colorea Tu Vída, Londres: Piatkus 1992. 1:

Vilenskaya, L., 'Estudios de la visión por la piel', AppliedPsi/Yewsletter 1 (Mayo/Junio de 1982).

Wall, P. D., 'La teoría de control de los mecanismos de dolor: una reexaminación y nueva exposición', Brain: 191, 1-18 (1989).

Watson, M., 'Fuerza vital y electricidad', Caduceus (Otoño de 1988), 24-6.

Westlake, A. T., Los Orígenes e Historia de la Medicina Psiónica, Londres: Psionic Medical Society 1977.

White, R., 'Arco iris de la salud', Caduceus (Primavera de 1989).

Wills, P., Terapia de Colores: El Uso de los Colores para la Salud y la Curación, Londres: Element Books 1993.

Wohlfarth, 11., 'Experimentos para valorar los efectos de los estímulos de color en el sistema nervioso autónomo', Excerpta Medica Neurology and Psychiatry2 (1958).